مبادیات ہومِ اکنامکس

جماعت نہم و دہم

این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور

مبادیات

ہوم اکنامکس

جماعت نہم و دہم

Curriculum Development & Text Book Production Wing * Islamabad
068
LIBRARY

برائے

این ۔ ڈبلیو ۔ ایف ۔ پی ۔ پشاور
پبلشرز

پشاور سٹیشنری مارٹ پشاور

جملہ حقوق بحق این۔ڈبلیو۔ایف۔پی۔ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور محفوظ ہیں

تیار کردہ: پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ، لاہور

منظور کردہ قومی ریویو کمیٹی، وفاقی وزارت تعلیم حکومت پاکستان

منظور کردہ بطور واحد نصابی کتاب برائے جملہ مدارس صوبہ سرحد

مصنفین:

ڈاکٹر مس رضیہ نور محمد (مرحوم)

مسز طلعت اسلم (مرحوم)

نظر ثانی:

ڈاکٹر مس رضیہ نور محمد (مرحوم)

مطبع: پشاور آرٹ پریس کوہاٹ روڈ پشاور

پیش لفظ

زیر نظر کتاب ''مبادیات ہوم اکنامکس'' کی تصنیف قومی نصابی کمیٹی کے مرتبہ جدید نصاب کے مطابق کی گئی ہے۔ کتاب کا موجودہ ایڈیشن بہت سی تبدیلیوں کے بعد مرتب کیا گیا ہے۔ ان تبدیلیوں سے کتاب کی افادیت میں مزید اضافہ ہوا ہے۔ کتاب کا موجودہ نصاف حقیقت میں نئی پالیسی کا آئینہ دار ہے جس میں تعلیم کے مقاصد کے حصول میں اس بنیادی نظریہ کی اہمیت کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔

یہ کتاب سیکنڈری سکول کی ان طالبات کے لئے لکھی گئی ہے جنہوں نے ہوم اکنامکس کو اختیاری مضمون کے طور پر لیا ہوا ہے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا گیا ہے کہ اس مضمون کے ذریعے ان خاص امور کے متعلق تعلیم دی جائے جو ہماری گھریلو زندگی کے چند اہم پہلوؤں سے تعلق رکھتی ہے اور جن کے جاننے سے ہماری بچیوں کو گھر کے علاوہ اپنے سکول، سوسائٹی اور ملک میں بھی کامیاب زندگی بسر کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ چنانچہ اس کتاب کا ایک خاص مقصد یہ ہے کہ ہائی سکول کی لڑکیوں کو امور خانہ داری کے متعلق سادہ طریقے سے نہ صرف خوراک، لباس، گھریلو مسائل اور شخصیات کے بارے میں تعلیم دی جائے بلکہ انہیں ایسے مسائل کے سمجھنے اور حل کرنے میں بھی مدد دی جائے جو گھروں کے انتظام میں اکثر پیش آتے ہیں اور جن سے باخبر ہونا ہماری بچیوں کے لئے بہت ضروری ہے۔

اس کتاب کو لکھتے وقت اس بات کی کوشش کی گئی ہے کہ لڑکیوں کو اس طریقے سے ہوم اکنامکس پڑھائی جائے کہ وہ اچھی بہنیں اور مائیں بن کر اپنی گھریلو زندگی کو بہتر بنا سکیں۔ زندگی کے اس بنیادی اصول کو سمجھانے کی کوشش بھی کی گئی ہے کہ ایک قوم کی ترقی کا دارومدار کسی حد تک اچھے اور منظم گھروں میں کامیاب گھریلو زندگی پر ہے۔ اس کے علاوہ بچیوں کو اس قسم کی تجاویز سے بھی آگاہ کیا گیا ہے۔ جو ان کے لئے آئندہ زندگی میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان کی مدد سے انہیں اپنا تجزیہ کرنے کے بعد یہ اندازہ کرنا مشکل نہ ہوگا کہ وہ اپنے گھر کی ذمے داری نبھانے میں کس حد تک کامیاب اور سوسائٹی کی کتنی کامیاب رکن ہیں۔

ہوم اکنامکس کی اس کتاب میں زیادہ تر سوالات اس قسم کے دیئے گئے ہیں جو بچیوں میں سوچنے کی صلاحیت پیدا کریں۔ اور جن کا جواب لکھتے وقت انہیں نہ صرف ہوم اکنامکس کے بنیادی اصول جاننے کی ضرورت محسوس ہوگی بلکہ وہ گھر کی زندگی اور سکول کے ماحول میں مختلف واقعات کا مشاہدہ اور تجزیہ بھی کریں گی اور اس طرح انہیں ہر وقت باخبر اور مستعد رہنے کی عادت ہو جائے گی۔

یہ کتاب آسان اور عام فہم اُردو میں لکھی گئی تا کہ بچیوں کو اس کے سمجھنے میں کوئی دقت نہ ہو اسی وجہ سے تکنیکی الفاظ اور تراکیب سے بھی احتراز کیا گیا ہے۔ اس کتاب میں خاص طور پر اس بات کا خیال رکھا گیا ہے کہ بچیوں کو اپنے ملک کے رواج اور ضروریات کے مطابق ہوم اکنامکس کی تعلیم دی جائے۔

اس کتاب میں عملی کام کی نوعیت میں فرق ہے کیونکہ یہ ان طالبات کے لئے ہے جو ہوم اکنامکس صرف اختیاری مضمون کے طور پر لیں گی اس لئے لڑکیاں لیبارٹری میں کھانا پکانے یا کپڑے سینے کے بجائے خوراک کی اہمیت اور غذائیت (Nutrition) لباس کی موزونیت' شناخت اور شخصیت کے مطابق انتخاب اور اپنی عمر کے لوگوں اور بچوں کے متعلق معلومات حاصل کریں گی اور ان کا عملی کام اس قسم کا ہوگا جو وہ اپنی جماعتوں ہی میں کرلیا کریں گی۔

امید ہے کہ یہ کتاب پڑھنے کے بعد ہماری بچیاں گھر اور سوسائٹی کی ذمے داریوں کو اچھی طرح سمجھ کر انہیں بہت خوش اسلوبی سے نبھاسکیں گی۔

مصنفین

فہرست مضامین

صفحہ نمبر

پہلا حصہ

ہوم اکنامکس کی تعریف اور دائرہ عمل 1

دوسرا حصہ

اپنے آپ کو اور دوسرے لوگوں کو سمجھنا 5

مختلف عمر کے بچوں کی جسمانی خصوصیات 8

مفید شہری اور مقبول فرد بننے کی صفات 37

گھر اور گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ تعلقات 39

بچوں کی پرورش کے اصول 47

بچے کی زندگی میں کھیل کی اہمیت 48

تیسرا حصہ

لباس اور پارچہ جات 54

لباس کے متعلق نظریات اور اقدار 54

لباس کا انتخاب 55

لباس کی موزونیت میں آرٹ کے اصولوں کی اہمیت 66

روزمرہ استعمال کے مقبول عام کپڑے' ان کی دستیابی کے ذرائع اور خصوصیات 73

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت 87

چوتھا حصہ

غذا اور غذائیت 92

خوراک کی اہمیت 92

غذا کے کام 92

غذا کے انتخاب اور فہرست طعام کی تیاری کے اصول 107

پانچواں حصہ

گھریلو انصرام	118
گھریلو انصرام کا مطلب	118
گھریلو کاموں میں انصرام کی اہمیت	118
خاندانی اقدار اور مقاصد	120
افرادخانہ کی تعداد کا گھر کے معیار پر اثر	121
گھریلو خوبصورتی اور آرام	122

چھٹا حصہ

ہوم اکنامکس اور آرٹ	130
ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعریف	130
روزمرہ زندگی میں آرٹ کا استعمال	130
روزمرہ زندگی میں ڈیزائین کا استعمال	132
جدید گھریلو آرٹ اور ڈیزائین کا مختصر جائزہ	136

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیمِ

پہلا حصہ

ہوم اکنامکس کی تعریف اور دائرہ عمل

ہوم اکنامکس کی تعریف:

ہوم اکنامکس ایک بہت وسیع مضمون ہے اور فرد کو ہر اس ہنر اور صلاحیت سے آگاہ کرتا ہے جو اس کی اپنی، باہمی اور خاندان کی نشوونما کے لئے ضروری ہو۔

ہوم اکنامکس ایک ایسی سائنس ہے جس کو پڑھنے سے انسان اپنے ذرائع کا بہترین استعمال کر کے اپنے گھر کا انتظام ایسے طریقے سے کرتا ہے جو خاندان کی بھلائی اور فائدے کا باعث ہو۔

ہوم اکنامکس کا باقی علوم کے ساتھ تعلق:

ہوم اکنامکس بذات خود سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی۔ گو بنیادی طور پر اسے سائنس کا درجہ دیا جاتا ہے لیکن آرٹ اور سائنس کے مضامین کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔

اِس حصے میں ہم ہوم اکنامکس کا دوسرے مضامین کے ساتھ تعلق بیان کرتے ہیں۔

ہوم اکنامکس اور نفسیات (Psychology):

ہوم اکنامکس میں ہم ہر عمر کے افراد کی دیکھ بھال اور اُن کے مسائل کے بارے میں پڑھتے ہیں یعنی اُن کے لئے مناسب غذا، لباس، رہائش اور پرورش کرنے کے اُصول وطریقے سیکھتے ہیں۔ ان سب کاموں کے لئے افراد کی نفسیات کا سمجھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ چونکہ نفسیات میں فرد کی شخصیت، اس کی نشوونما اور احتیاجات کو سمجھنے کے اُصول وطریقے پڑھائے جاتے ہیں اس لئے ہوم اکنامکس میں علمِ نفسیات کی مدد سے بچوں کے بہت سے مسائل کو حل کرنے میں مدد لی جاتی ہے۔

ہوم اکنامکس اور معاشیات (Economics):

ہوم اکنامکس میں روپے پیسے کے صحیح استعمال کو بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ قریباً ہر قسم کی چیزوں کی

خریداری اور ان کے استعمال کے طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ مناسب قیمتوں پر اچھی اور معیاری چیزیں خریدنے سے پیسے کا صحیح اِستعمال اور بچت ہوتی ہے۔ چونکہ معاشیات کا ایک پہلو بجٹ اور اخراجات سے متعلق بھی ہے اس لئے ہوم اکنامکس کا اس سے کافی گہرا تعلق ہے۔

ہوم اکنامکس اور آرٹ (Art):

گھریلو سجاوٹ اور لباس کی زیبائش میں یگانگت اور اختلاف کی کیفیت پیدا کرنے کے لئے آرٹ کے تمام عناصر اور اُصول یعنی خطوط، رنگ، سطحی کیفیات، شکل و ہیئت، ہم آہنگی، توازن اور تسلسل سے مدد لی جاتی ہے۔ جس طرح ہر تخلیقی ہنر مثلاً مصوری، سنگ تراشی اور مجسمہ سازی میں ان اُصولوں کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح لباس کے انتخاب اور گھر کی آرائش میں ان کو سمجھنا اور مدِ نظر رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس لئے ہوم اکنامکس اور آرٹ کو کسی طرح سے بھی علیحدہ نہیں کیا جا سکتا۔

ہوم اکنامکس اور شہریت (Citizenship):

ہوم اکنامکس کی تعلیم کا ایک مقصد شخصیت کو پُر وقار، صحت مند اور دلکش و ہر دلعزیز بنانا بھی ہے۔ چنانچہ اس مضمون میں کچھ ایسے موضوعات شامل ہیں جن سے ایک لڑکی اچھی بہن، خدمت گزار بیٹی، فرمانبردار بہو اور وفادار وسلیقہ شعار بیوی بن سکتی ہے۔ یہ سب خاصیتیں ایک اچھا شہری بننے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ چونکہ علم شہریت کا بنیادی مقصد اچھے شہری بنانا ہے اس لئے یہ مقصد ہوم اکنامکس کی تعلیم سے بھی بدرجۂ اتم پُورا ہوتا ہے۔

ہوم اکنامکس اور کیمیا (Chemistry):

ہوم اکنامکس کا کیمیا کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ کہا جاتا ہے کہ غذا اور غذائیت اور پارچہ بافی ولباس کا سارا نصاب کیمیائی ہے۔ یعنی نہ صرف ہماری غذا کے بنیادی اجزا کیمیائی عمل ہیں۔ بلکہ خوراک کو محفوظ کرنے کے اُصول بھی کیمیائی عمل ہیں۔ اسی طرح ریشے کو بناوٹ کے دوران جن مرحلوں سے گزرنا پڑتا ہے، رنگنے کے طریقے اور دیگر خصوصیات تمام تر کیمیائی عمل ہیں۔ اس لئے ہوم اکنامکس کو کیمیا سے کسی طور الگ نہیں کیا جا سکتا۔

ہوم اکنامکس اور حیاتیات (Biology):

بظاہر ہوم اکنامکس اور حیاتیات کا کوئی خاص تعلق نظر نہیں آتا کیونکہ حیاتیات میں تو زیادہ تر پودوں اور

جانوروں کے متعلق پڑھا جاتا ہے لیکن علم حیوانات (Zoology) کا ایک پہلو انسانی نشوونما کے متعلق ہے اور ہوم اکنامکس میں بھی طالبات کو بچے کی پیدائش کے آغاز سے اس کی حفاظت، نشوونما اور تعلیم و تربیت کے اُصول و طریقے پڑھائے جاتے ہیں اس لئے حیاتیات کے اُصول و مبادیات کا علم ہوم اکنامکس میں مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات (Population Education):

ہوم اکنامکس ایک ایسا مضمون ہے۔ جس کا اہم مقصد اور تصور گھریلو فلاح و بہبود ہے۔ اس طرح تعلیم آبادیات کا مقصد بھی خاندانی، معاشرتی اور قومی سطح پر افراد کی فلاح و بہبود ہے۔ ہوم اکنامکس اور تعلیم آبادیات دونوں کا مقصد دراصل وسائل اور ضروریات میں توازن برقرار رکھنا ہے۔

مختلف مضامین سے ہوم اکنامکس کے قریبی تعلق کے بارے میں پڑھنے سے آپ کو معلوم ہو گیا ہو گا کہ ہوم اکنامکس کو نفسیات، معاشیات، آرٹ، شہریت، کیمیا اور تعلیم آبادیات سے قطعی طور پر الگ نہیں کیا جا سکتا کیونکہ ان تمام علوم کا کسی نہ کسی طرح ہوم اکنامکس کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔

لڑکیوں کے لئے ہوم اکنامکس کی اہمیت:

لڑکیوں کے لئے ہوم اکنامکس کی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ گھر کی ذمے داری عورت پر عائد ہوتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ وہ ایسی تربیت حاصل کرے جس سے گھریلو اُمور نہایت خوش اسلوبی سے سرانجام پائیں۔

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ ایک قوم کی ترقی کی عکاسی اس کی طرزِ رہائش سے ہوتی ہے۔ یہ یقیناً عورتوں پر منحصر ہے کیونکہ وہ گھر کی منتظم ہوتی ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ لڑکیاں زمانے کے تقاضوں کے مطابق گھروں کے انتظام کرنے کی تربیت حاصل کریں۔

چونکہ ہمارے آباؤ اجداد کے زمانے میں زندگی انتہائی سادہ تھی، عورتیں گھروں سے نہیں نکلتی تھیں اور گھر کے تمام اُمور خود سرانجام دیتی تھیں اس لئے ہوم اکنامکس کی تعلیم حاصل کرنے کی کوئی خاص ضرورت محسوس نہیں کی جاتی تھی۔ لیکن آج کے دور میں چونکہ لڑکیوں کے لئے تعلیم ضروری سمجھی جاتی ہے اور معیارِ زندگی بھی پہلے کی نسبت بہت بلند ہو چکا ہے اس لئے گھریلو مسائل بھی پیچیدہ ہو گئے ہیں۔ مثلاً آج کی خاتون کے لئے یہ جاننا نہایت ضروری ہے کہ وہ وقت، قوت، پیسے اور باقی تمام ذرائع و وسائل کا استعمال کس طرح بہتر طور پر کر سکتی ہے اور باہر کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ گھر کی ساری ذمے داریاں بھی کس طرح ٹھیک طریقے سے سرانجام دے

سکتی ہے۔

اسی طرح بچوں کی دیکھ بھال کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ اُن کی مناسب غذا، لباس اور تربیت کے اچھے طریقے کیا ہیں۔

اس کے علاوہ وہ بہت سے مسائل جن سے عام لڑکیوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً اپنے خاندان کے سب افراد کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا، گھریلو کاموں کو سلیقے کے ساتھ سرانجام دینا اور اپنے ماحول کو خوشگوار بنانا وغیرہ، عورت کی ذمے داری میں شامل ہے۔ ہوم اکنامکس پڑھنے کے بعد ایک لڑکی اپنے کنبے کے افراد کی آمدنی اور دیگر وسائل و ذرائع کو بہتر طریقے اور خوش اسلوبی سے استعمال کر سکتی ہے۔

ہوم اکنامکس کے مضمون میں روزمرہ کھانے پکانے کے طریقوں کے علاوہ مختلف قسم کے اچار، چٹنیاں، کیک اور بسکٹ بنانا بھی شامل ہیں۔ اسی طرح سادہ سلائی کڑھائی کے علاوہ بچوں کے فراک، جانگیے وغیرہ اور بچے ہوئے کپڑوں سے سجاوٹ کی چیزیں مثلاً دیوار پر لگانے والی تصاویر اور گڑیا بنانا بھی سکھایا جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ہوم اکنامکس کی تعلیم بچیوں کو ایسے ہُنر سے آراستہ کرتی ہے۔ جس سے ان کا مقام گھر کے اندر اور معاشرے میں بلند ہو جاتا ہے اور بوقت ضرورت وہ اپنے ہُنر کی مدد سے معاشی طور پر نہ صرف خود مختار ہو سکتی ہیں بلکہ اپنے گھر کی آمدنی میں بھی خوشگوار اضافہ کر سکتی ہیں۔

سوالات

1- ہوم اکنامکس کی تعریف اور وسعت بیان کریں۔

2- ہوم اکنامکس کا نفسیات اور معاشیات کے ساتھ کیا تعلق ہے؟ واضح طور پر بیان کریں۔

3- ہوم اکنامکس لڑکیوں کے لئے ضروری ہے؟ دلائل سے ثابت کریں۔

دوسرا حصہ

اپنے آپ کو اور دُوسرے لوگوں کو سمجھنا

(الف) اپنے آپ کو اور دُوسرے لوگوں کو سمجھنا کیوں ضروری ہے؟

ایک گھرانے کی خوشی اور کامیاب زندگی کا اِنحصار گھر کے ہر فرد پر ہوتا ہے۔ ایک فرد دُرست رویے سے گھر میں مسرت اور سکون پیدا کر سکتا ہے۔ اِسی طرح وہ غلط رویے سے گھر کے مسرت اور سکون کو تباہ بھی کر سکتا ہے۔ خاندان کے افراد ہونے کی حیثیت سے ہم پر سب سے پہلی ذمے داری یہ عائد ہوتی ہے کہ ہم سب اپنے گھروں میں خوشی اور سکون پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ اچھے سلوک سے نہ صرف ہمارے گھر کے لوگ بلکہ ہمسائے اور وہ تمام لوگ جن سے ہمیں واسطہ پڑتا ہے خوش ہوں گے۔

اپنے آپ کو سمجھنے کے لئے اپنی شخصیت کا جائزہ لینا بہت ضروری ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ ایسے ہیں جو اپنی ہر بات کو ٹھیک سمجھتے ہیں اور اگر کبھی اُن سے کوئی غلطی ہو جائے تو ہمیشہ دوسروں پر الزام لگاتے ہیں۔ وہ یہ سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ درحقیقت وہ خود غلطی پر ہوتے ہیں۔

ہم سب میں کوئی نہ کوئی خامی ضرور ہوتی ہے۔ کوئی اپنی آواز کے بھدا ہونے کا شاکی ہے تو کسی کو اپنا قد چھوٹا ہونے کا افسوس ہے۔ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جس میں کوئی خامی نہ ہو۔ اگر سوچا جائے تو اس قسم کے ظاہری و باطنی اختلافات ہی سے دُنیا میں دلچسپ قسم کے کردار دیکھنے میں آتے ہیں۔ اگر سبھی لوگ ایک ہی طرح کے کپڑے پہنتے، ایک ہی طرح کی شخصیت اور عادات و اطوار رکھتے تو یہ دُنیا بہت ہی غیر دِلچسپ ہوتی۔

گل ہائے رنگ رنگ سے ہے زینت چمن
اے ذوق اس جہاں کو ہے زیب اختلاف سے

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ایک ہی ماں باپ کے بچوں میں بھی آپس میں بہت فرق ہوتا ہے۔ کسی کی شکل اپنے باپ سے ملتی ہے تو کسی کی اپنی ماں سے۔ مگر پھر بھی کوئی بچہ نہ تو اپنے ماں باپ کی ہُو بہو تصویر ہوتا ہے اور نہ ہی ہر لحاظ سے اپنے بہن بھائیوں سے مشابہت رکھتا ہے۔ اسی فرق کو انفرادی شخصیت (Individual Personality) کہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ساری کائنات میں آپ جیسا کوئی اور شخص نہیں ہو سکتا۔ آپ کی دلچسپیاں عادات و خصائل، رُوحانی، ذہنی اور جسمانی اوصاف آپ کے کردار کی خصوصیات ہیں۔

اپنے ماں باپ اور ماحول کی وجہ سے ہر بچہ ایک خاص طبیعت، رنگ، مزاج اور رُجحان رکھتا ہے اور اسی وجہ

سے اُس کی روزمرہ دلچسپیاں اور عادات بھی مخصوص ہوتی ہیں۔ مثلاً موسیقی میں یا کھیلوں میں دلچسپی رکھنا' کتابوں میں مگن رہنا یا گھر کی دلچسپیوں میں حصہ لینا وغیرہ وغیرہ۔ اسی قسم کی شخصیتوں میں سے آپ بھی ایک منفرد شخصیت رکھتی ہیں۔

آپ کی زندگی میں کامیابی کا راز بڑی حد تک آپ کی اپنی شخصیت پر منحصر ہے۔ اِس لئے محض گھر کے افراد کی خوشی کی خاطر ہی نہیں بلکہ اپنی خوشی اور کامیابی کے لئے بھی آپ کا فرض ہے کہ سب سے پہلے آپ اپنی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اپنا جائزہ لینے کے لئے اپنے آپ سے وقتاً فوقتاً چند سوالات پوچھتی رہا کریں۔ مثلاً میں لوگوں کی نظروں میں کیسی ہوں؟ میری عادات کے متعلق لوگوں کا خیال ہے؟ میں اپنے ماں باپ' بھائی بہنوں اور دُوسرے لوگوں کے ساتھ آسانی سے رہ سکتی ہوں یا نہیں؟ میری موجودگی سے لوگوں کو خوشی ہوتی ہے یا تکلیف' اور اگر تکلیف ہوتی ہے تو کیوں؟ میری اپنے بارے میں کیا رائے ہے؟ وغیرہ وغیرہ

(ب) بچوں کی نشوونما کے متعلق ضروری معلومات:

چھوٹے بہن بھائیوں کی دیکھ بھال میں ماں کی مدد کرنا آپ کی ایک اہم ذمے داری ہے۔ ہمارے پاکستانی گھرانوں میں اکثر ماؤں کو پانچ چھ بچوں کو سنبھالنا پڑتا ہے اور اس کے ساتھ گھر کا سارا کام بھی کرنا ہوتا ہے۔ ان بچوں کی پیدائش و پرورش کی وجہ سے ماں کی صحت بہت متاثر ہوتی ہے اور وہ اپنے فرائض بخوبی انجام نہیں دے پاتی۔ کیونکہ اکثر گھرانوں کی اتنی حیثیت نہیں ہوتی کہ وہ نوکر رکھ سکیں۔ ایسی صُورت میں آپ نہ صرف خانہ داری کے کاموں میں مدد دے سکتی ہیں بلکہ اپنے بہن بھائیوں کی تربیت بھی کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ چھوٹے بچوں کی جسمانی و فطری خصوصیات اور اُن کی مشکلات اور ضروریات کا علم اچھی طرح حاصل کریں تاکہ آپ کو انہیں سمجھنے میں دِقت محسوس نہ ہو۔ ہم آپ کو ایک سال سے پانچ سال تک کے بچوں کے متعلق کچھ معلومات بہم پہنچاتے ہیں جن سے آپ کو ہر عمر کے بچے کو سمجھنے میں آسانی ہو گی۔

صحت مند شخصیت کی نشوونما کے لئے ضروری ہے کہ پیار و تحفظ کے ماحول میں بچے کی بنیادی احتیاجات کی تسکین کی جائے۔ لیکن اکثر والدین گھر میں ایسا ماحول پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ حالانکہ مناسب پرورش کے لئے پُرسکون ماحول' قناعت پسندی' والدین کی توجہ اور بنیادی ضروریات کا مہیا ہونا ضروری ہے۔ جس سے بچوں کی جسمانی' ذہنی اور فطری نشوونما ہو سکے۔ بصورتِ دیگر بچے یا تو غلط باتیں سیکھ جاتے ہیں یا ان میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے جس سے آئندہ زندگی میں انہیں بہت نقصان پہنچتا ہے۔ کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کا وطیرہ اس سے بھی مختلف ہوتا ہے۔ وہ بے جا لاڈ پیار اور حد سے زیادہ توجہ سے بچوں کو بگاڑ دیتے ہیں اور اُن کی ہر

ضد اور خواہش کو پورا کرتے رہنے کی وجہ سے بچوں میں غرور، کاہلی اور ضد کرنے کی بُری عادتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسا بچہ آئندہ زندگی میں دوسرے لوگوں کے ساتھ کامیابی کی زندگی بسر نہیں کر سکتا۔

ماہرینِ نفسیات نے بچوں کی شخصیت کے متعلق ایک نئے پہلو کی نشان دہی کی ہے، وہ یہ کہ بچہ ایک مکمل انسان ہے۔ وہ بھی اپنی ایک انفرادی حیثیت رکھتا ہے۔ اگرچہ وہ جسمانی اور ذہنی لحاظ سے اپنے سے بڑے لوگوں کا محتاج ہوتا ہے، پھر بھی اُس کی عقل اور اس کے حواس خمسہ اسے مکمل فرد بننے میں مدد دیتے ہیں۔ وہ ہماری ہی طرح ہر ایک چیز کو محسوس کرتا ہے۔ اس کے دِل میں بھی خوشی، غم اور غصے کے جذبات ہیں، اس لئے آج کل یہ نظریہ اختیار کیا گیا ہے کہ بچہ جو کچھ بھی کہتا یا کرتا ہے، اُس میں اس کا کچھ مطلب ضرور ہوتا ہے اور اگر بچے کی حرکات کو سمجھنے کی کوشش کی جائے تو ہمیں اُس کی ضروریات، مشکلات اور جدوجہد کے متعلق بہت کچھ معلوم ہو سکتا ہے۔ اس سے یہ بات بھی ثابت ہوتی ہے کہ بچہ جب شرارت کرتا ہے یا کہنا نہیں مانتا تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ جان بوجھ کر بُری باتیں کر رہا ہے یا اپنے ماں باپ کا دشمن بن رہا ہے، بلکہ اس کے ہر عمل کے در پردہ کوئی ضرورت، ناکامی، مایوسی یا الجھن ہوتی ہے۔ بعض اوقات دشواری کا تسلی بخش حل نہ پانے پر بھی وہ اس قسم کے ردِ عمل کا اظہار کرتا ہے، اس لئے بچوں کو سمجھنے کے لئے بچوں کی نفسیات اور اُن کی عادات و اطوار کو جاننا ماں باپ اور بڑے بہن بھائیوں کے لئے لازمی ہے۔

سوالات

1- اپنی والدہ سے دریافت کریں کہ انہیں کس عمر کے بچوں کی دیکھ بھال زیادہ مشکل معلوم ہوتی ہے اور کیوں؟
2- مختصر طور پر لکھیں کہ بچوں کے متعلق ضروری معلومات حاصل کرنے سے ہمیں اُن کے سمجھنے میں کس طرح آسانی ہو سکتی ہے؟
3- کسی ایسے بچے کا حال لکھیں جس کی ماں اس کے ساتھ بے جا لاڈ پیار کرتی ہے۔ نیز یہ بھی بتائیں کہ اس رویے سے بچے کی شخصیت پر کیا اثر پڑ رہا ہے؟

مختلف عمر کے بچوں کی جسمانی خصوصیات

(الف) ایک سے تین سال کے بچے:

بعض والدین چھوٹے بچوں کی عادات اور طرزِ عمل سے اچھی طرح واقف نہیں ہوتے۔ لہٰذا جب چھوٹا بچہ اُن کے معیار کے مطابق کوئی کام نہیں کرتا تو انہیں بہت رنج ہوتا ہے اور وہ خواہ مخواہ بچے سے ناراض ہوتے ہیں۔ اس لئے اگر وہ مندرجہ ذیل باتوں کو مدِ نظر رکھیں تو کبھی اس قسم کی مایوسیوں سے دوچار نہ ہوں۔

1- بچے کا طرزِ عمل ہمیشہ ایسا نہیں رہے گا۔ وہ آہستہ آہستہ زیادہ ہوشیار اور سمجھدار ہوتا جائے گا اور اس کا جسم اور پٹھے بھی بتدریج مضبوط ہوتے جائیں گے۔

2- اگر بچے کو کسی قسم کا نقصان یا تکلیف پہنچے تو وہ بہت جلد بھول جاتا ہے۔ اسی لئے اگر آپ کبھی کسی بات پر اس سے ناراض بھی ہوں تو وہ اس بات کو دل میں نہیں رکھتا۔

3- بچے کا مقابلہ اس کے بھائی، بہن، ہمسائے یا کسی دوست کے بچے سے نہیں کرنا چاہئے، بلکہ اسے مواقع فراہم کریں کہ وہ خود اپنی صلاحیتوں کے مطابق اُبھر سکے۔

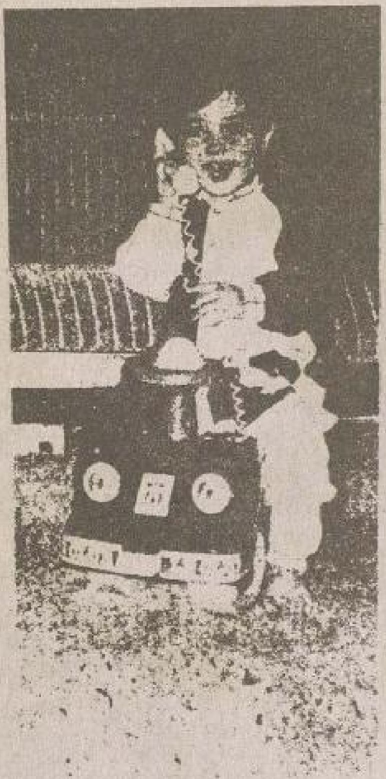
4- بچہ اگر کوئی کام خراب کرتا ہے تو اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ اُسے اس کام کی بُری عادت پڑ جائے گی بلکہ اس قسم کی چھوٹی موٹی عادتیں وہ سیکھتا بھی رہے گا۔ اور اُنہیں بھولتا بھی رہے گا۔ کیونکہ یہ سب اُس کی نشوونما کی مختلف کڑیاں ہیں۔

5- بچے میں بھی احساسات ہوتے ہیں، اس لئے اس کی ہر حرکت پر غور کرنے اور اس کے چہرے پر جذبات کے اظہار کا مشاہدہ کرنے سے ہم بچے کی بہت سی باتوں کو اچھی طرح سے سمجھ سکتے ہیں۔

اِس عمر کے بچوں کی ضروریات

1- خود مختاری:

اِس عمر میں بچے اپنا کام خود کرنا چاہتے ہیں۔ جب وہ چلتے ہیں تو وہ یہ نہیں چاہتے کہ انہیں کوئی پکڑ کر چلائے، اس لئے انہیں اگر پہیوں اور ہینڈل والے کھلونے دیئے جائیں جن کو پکڑ کر وہ چل سکیں یا ایسی گاڑیاں جن کے ساتھ رسی باندھ کر وہ انہیں کھینچ سکیں تو اس سے بچوں کو چلنے میں مدد ملتی ہے۔ اس عمر میں بچے ایک وقت میں صرف ایک کام کر سکتے ہیں۔ اِس لئے وہ اگر اپنی کسی سیکھی ہوئی عادت کو بھول جائیں تو پریشان نہیں ہونا چاہئے۔



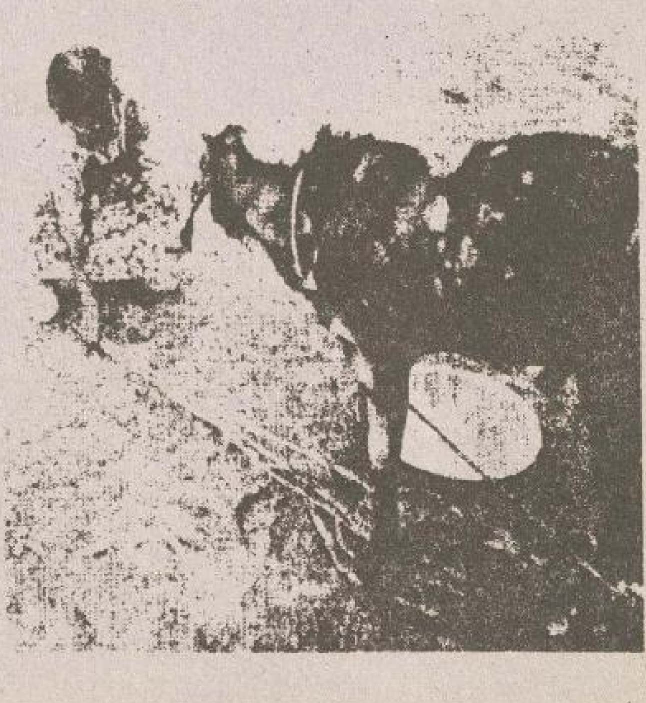
اس کا مطلب غالباً یہ ہوگا کہ وہ کسی اور چیز کو سیکھنے میں مصروف ہیں۔ جب بچہ چلنا سیکھ جاتا ہے تو وہ گھر کی ہر چیز کو اپنی جگہ سے اُٹھانا چاہتا ہے۔ اگر اُس کو ہر وقت منع کرتے رہیں کہ "یہ مت کرو"۔ "وہ مت کرو" اور اگر اسے ہر وقت بُرا بھلا کہتے رہیں کہ "تم بہت بُرے ہو"۔ "تم نے فلاں چیز توڑ دی" وغیرہ وغیرہ تو اس سے بچے پر بُرا اثر پڑے گا۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ قیمتی چیزوں کو اس کی دسترس سے باہر رکھیں۔ اس طرح آپ کی چیزیں بھی خراب نہیں ہوں گی اور بچہ بھی آزادی سے ہر طرف گھوم پھر سکے گا۔ اس عُمر کے بچوں کے لئے پلاسٹک کے بلاک، ربڑ کے کھلونے مثلاً بھالو، گڑیا، بلی، بطخ وغیرہ بہت موزوں رہتے ہیں۔

دو تین سال کا بچہ عموماً اپنے ہاتھوں سے خود کھانا چاہتا ہے۔ لہٰذا اِس کے لئے ایک اچھی قسم کا چمچہ جس کے کنارے تیز نہ ہوں، ایک پیالہ اور ایک رکابی رکھیں اور اُسے اُس کے قد کے مطابق کسی میز، کرسی، چوکی یا پیڑھی پر بٹھا دیں۔ اِس طرح وہ آہستہ آہستہ خود کھانا سیکھ جائے گا اور اُسے خوشی ہوگی کہ وہ اپنا کام خود کر رہا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اُس کے پاس اِدھر اُدھر موجود رہیں تاکہ اگر وہ دُودھ نہ پیئے تو اُسے پڈنگ کھلا دیں اور اگر سبزی نہ کھائے تو کوئی ایسی چیز کھلا دیں جس سے اُس کو وٹامن اور معدنی نمکیات مہیا ہو سکیں۔

کپڑے پہننے میں بھی بچہ خود اپنے ہاتھ سے کام کرنا چاہتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی چیزیں جو وہ خود کر سکتا ہے انہیں اگر وہ خود کرنا چاہے تو اُسے خوشی سے اپنا کام کرنے دیں۔ اگر اسے کسی چیز سے ڈر لگے تو اس کے ساتھ ہمدردی اور محبت سے پیش آئیں۔ اگر وہ گر پڑے یا اُسے چوٹ لگے تو اُس کو پیار سے اُٹھا لیں اور اُسے یہ یقین دلائیں کہ آپ اُس سے واقعی محبت کرتی ہیں۔ چونکہ بے جا پیار اور حد سے زیادہ نرمی بچے کو بگاڑ دیتی ہے۔ اِس لئے ہر چیز اعتدال میں کریں اور یاد رکھیں کہ جو تربیت آپ بچے کو نرمی، محبت اور ہمدردی سے دے سکتی ہیں وہ برہمی اور غصے سے نہیں دی جا سکتی۔

2- محبت اور تحفظ:

بعض اوقات دو تین سال کا بچہ غیر معمولی قسم کی عادتیں اختیار کر لیتا ہے، اُس سے جو مشکل مسائل پیدا ہو جاتے ہیں، اُن کا واحد علاج پیار اور ہمدردی ہے۔ اگر بچے کو ہر وقت جھڑکیاں دیتے رہیں یا اُسے بُرا بھلا کہتے رہیں یا اسے یہ کہیں "تم نے اگر یہ کیا تو میں تم سے پیار نہیں کروں گی" یا آپ اس قسم کی باتیں کہیں "تم مجھے بہت بُرے لگتے ہو" تو اس کے دل میں احساس کمتری پیدا ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے وُہ اور بھی بُری عادتیں سیکھنا شروع کر دیتا ہے۔ اسے یقین ہونے لگتا ہے کہ آپ اسے اچھا نہیں سمجھتیں۔ اکثر بچوں کو "نہیں" کہنے کی بہت عادت ہوتی ہے۔ وہ درحقیقت "نہیں" کا مطلب سمجھے بغیر "نہیں نہیں" کہتے رہتے ہیں۔ ان میں سے اکثریت



ایسے بچوں کی ہوتی ہے جو ''ہاں'' کہنے سے پہلے ''نہیں'' کہنا سیکھتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ بچے یہ سب چیزیں وقتی طور پر کرتے ہیں اور یہ سب چھوٹی چھوٹی عادتیں اُن کی نشوونما سے گہرا تعلق رکھتی ہیں۔

اسی طرح انگوٹھا چوسنے کی عادت سے بھی بچے کو بار بار منع نہیں کرنا چاہئے۔ بچہ انگوٹھا اس وقت چوستا ہے جب وہ بہت تھک جائے، اُسے کسی چیز سے خوف آئے، وہ بہت زیادہ خوش ہو یا اُسے ماں کی مناسب توجہ نہ ملنے کی وجہ سے یا کسی اور وجہ سے زندگی بہت مشکل لگے، بچے کو چونکہ انگوٹھا چوسنے سے وہی راحت اور تسکین ملتی ہے جو شیر خوارگی میں اُسے ماں کا دُودھ پینے سے ہوتی تھی۔ اس لئے اگر آپ اسے بار بار منع کریں گی تو اُس کی یہ عادت زیادہ پختہ ہو جائے گی۔ اس لئے بہتر تو یہ ہے کہ آپ اُسے شرمندگی کا احساس نہ دلائیں۔ کیونکہ اس کی یہ عادت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ خود بخود دُور ہو جائے گی۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ بچہ اپنی انفرادی حیثیت رکھتا ہے۔ اِس لئے اس کی ہر بات انوکھی ہے اور زندگی جو کہ آپ کے لئے ایک روزمرہ کی بات بن کر رہ گئی ہے اس کے لئے ابھی انوکھی اور دلچسپ، مگر بہت مشکل چیز ہے، حتیٰ کہ ہاتھ پاؤں کی معمولی حرکت بھی اس کے لئے بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ اس کی ہمت بڑھاتی رہیں گی اور اس کی کوششوں پر خوشی ظاہر کریں گی تو بچہ بھی آپ کی محبت کو محسوس کرے گا اور خوش رہے گا۔

جب بچے کے چھوٹے بہن بھائی پیدا ہوتے ہیں تو اس وقت اُسے بہت زیادہ ہمدردی اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ یہ نہ سمجھ لے کہ گھر میں ایک اور بچے کے آ جانے سے اس کی ضرورت نہیں رہی۔ کیونکہ اس کا ننھا سا دماغ ابھی بہن بھائیوں کی محبت اور زندگی کے فلسفے کو سمجھنے کے قابل نہیں ہوتا، چونکہ نوزائیدہ بچے میں احساسات بہت کم ہوتے ہیں اس لئے آپ بڑے بچے کی طرف زیادہ توجہ دیں اور اسے وقتاً فوقتاً اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیلنے کا موقع فراہم کریں۔ تاکہ اس میں احساسِ کمتری پیدا نہ ہو۔

سوالات

1- اپنے یا اپنے کسی ہمسائے یا رشتہ دار کے گھر میں ایک سے تین سال کے کسی بچے کا مشاہدہ کریں اور بتائیں کہ وہ کون سی نئی عادتیں سیکھ رہا ہے؟

2- جس بچے کا آپ مشاہدہ کر رہی ہیں وہ اپنی خود مختاری کا کسطرح اظہار کرتا ہے؟ آپ عموماً اسکی کس قسم کی باتوں کو پورا کرتی ہیں؟

3- اگر کوئی چھوٹا بچہ کھانا کھاتے وقت بہت زیادہ چیزیں میز پر گرائے تو آپ اس کے ساتھ کیا سلوک کریں گی؟

4- چھوٹے بچوں کے ساتھ محبت کا اظہار کرنا کیوں ضروری ہوتا ہے؟

(ب) تین سے پانچ سال کے بچے

اِس عمر کے بچے میں جسمانی نشوونما کافی تیزی سے ہوتی ہے۔ دانت اور ہڈیاں بڑھ رہی ہوتی ہیں اور وہ اپنے ہاتھ، پاؤں، پٹھوں اور جسم کی پُشت اور ریڑھ کی ہڈی کو مختلف طریقوں سے کام میں لانا سیکھ رہا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب وہ ایک چیز سیکھنا شروع کرتا ہے تو باقی چیزوں میں دلچسپی نہیں لیتا۔ اِس عمر میں وہ کھانے پینے، سونے اور حوائجِ ضروری سے فراغت حاصل کرنے میں کافی حد تک پابندی اختیار کرنا سیکھ جاتا ہے۔

خصوصیات:

1- اِس عمر کا بچہ بہت پھرتیلا ہوتا ہے۔ وہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کرنا چاہتا ہے، حتیٰ کہ جب تھک جائے تو بھی کھیلتا ہی رہتا ہے، لیکن اُس کی تھکن کے آثار اس کے رونے اور ضد کرنے کی صُورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔

2- بچے کے بڑے پٹھے، ہڈیاں اور اُنگلیاں مختلف قسم کے کام کر سکتی ہیں۔ یعنی بھاگنا، دوڑنا، اُٹھنا بیٹھنا اور چھوٹی موٹی چیزیں پکڑ کر اُن کو جوڑنا اور توڑنا۔ وہ اپنے کھیلوں میں تخیل اور تصور سے بھی کام لیتا ہے۔

3- بچے کو زیادہ تر اپنی ذات میں دلچسپی ہوتی ہے، یعنی وہ اپنے آپ میں مگن رہتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہر بات میں اپنے لئے خود ہی فیصلہ کرے۔ اگر اُس کے کھیلوں یا کسی اور بات میں دخل دیا جائے تو اُسے بہت بُرا محسوس ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچے اپنی چیزوں پر ملکیت یا حق جتانا بہت پسند کرتے ہیں اور وہ آہستہ آہستہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں میں بھی دلچسپی لینا شروع کر دیتے ہیں۔

4- اِس عمر کے بچے گروپ کھیل اور مل جل کر کام کرنے کو بہت پسند کرتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو سب سے بڑا سمجھتے ہیں۔ اور اکثر شیخی والی باتیں کرتے ہیں۔ تاہم بعض شرمیلے ہوتے ہیں۔ لڑکیوں کی نسبت لڑکے زیادہ جھگڑالو ہوتے ہیں لیکن ان کی دلچسپیاں اور کھیل ایک ہی جیسے ہوتے ہیں۔

ضروریات:

1- بچے کے لئے سب سے ضروری چیز یہ ہے کہ اسے مکمل تسکین حاصل ہو اور اُسے اِس بات کا پورا احساس ہو کہ اُس کے ماں باپ، بہن بھائی سب اس سے محبت کرتے ہیں اور گھر میں اس کی بہت ضرورت ہے۔

2- اِس عمر کے بچوں کا اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیلنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ لہٰذا اُن کے لئے چھوٹے چھوٹے اور سادہ قسم کے گروہی کھیلوں اور مشغلوں کا انتظام ہونا چاہئے۔ بچوں کے لئے اِس قسم کی دلچسپیاں

اور مصروفیات مہیا کی جائیں۔ جن سے اُن کے جسم کے سب اعضاء حرکت کر سکیں یعنی بازو، کندھے، ٹانگیں، ہاتھ پاؤں اور ریڑھ کی ہڈی وغیرہ۔ اِس عمر میں جھولا جھولنا، اُوپر نیچے چڑھنا اُترنا تین پہیوں والی سائیکل چلانا اور مختلف قسم کے لکڑی کے بلاکوں سے کھیلنا بہت مفید کھیل ہے۔

3- اِس عمر کے بچے کے لئے صفائی کرنا، کپڑے پہننا، حوائج ضروری سے فراغت کے طریقے سیکھنا اور ہر کام میں پابندی سیکھنا ضروری ہے۔ اور یہ بچے کو سیکھنا پڑتی ہیں۔ ماں باپ اور بہن بھائی اس کو اپنی رہنمائی میں ہمدردی سے یہ سب باتیں سکھا سکتے ہیں۔ لیکن اس کے لئے بالخصوص ماں کو نہایت صبر و تحمل اور وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- بچے کے لئے کم سے کم بارہ گھنٹے سونا لازمی ہے بلکہ اسے دوپہر کو بھی ایک یا دو گھنٹے آرام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

5- اس عمر میں آہستہ آہستہ بچوں کو مختلف قسم کی غذاؤں اور کھانے والی چیزوں کے ذائقے سے واقفیت ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ انہیں گھر میں روزمرہ کھائی جانے والی سب چیزوں کے کھانے کی عادت ہو جائے، لیکن یہ خیال رہے کہ بچے کو کسی چیز کے کھانے پر حد سے زیادہ مجبور نہ کیا جائے ورنہ اسے اس چیز سے اور بھی زیادہ نفرت ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ کھانے کے وقت کی پابندی سکھانا بھی ضروری ہے کیونکہ اس عمر میں سیکھی ہوئی باتیں عمر بھر یاد رہتی ہیں۔

عادات:

بچوں کی حرکات سے اُن کی خوشی، رنج، بھوک اور دیگر کئی ضروریات کا صحیح اندازہ ہو سکتا ہے۔ دو سے پانچ سال تک کی عمر کے بچے کھیل ہی کھیل میں کئی مخصوص قسم کی حرکتیں کرتے ہیں اور دُوسرے بچوں کے علاوہ اپنے ماں باپ اور بہن بھائیوں سے اس قسم کا برتاؤ کرتے ہیں کہ اُن کو سمجھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہم آپ کو ان چند مسائل کے متعلق چند مفید باتیں بتاتے ہیں۔ تاکہ آپ چھوٹے بچوں کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔

1- دوسرے بچوں کو مارنا

جو لوگ بچوں کی فطری خصوصیات کا علم نہیں رکھتے اگر ان کے کسی بچے کو کوئی دُوسرا بچہ مارے تو وہ اُس معصوم بچے کی اس حرکت پر غصے سے لال پیلے ہو جاتے ہیں۔ بچے کو بھی دھمکیاں دیتے ہیں اور اُس کے ماں باپ کے ساتھ لڑائی کرنے پر تُل جاتے ہیں۔ یہ قدرتی بات ہے کہ جب کسی کے بچے کو تکلیف پہنچتی ہے تو وہ برداشت نہیں

کر سکتا۔ ہمارے لئے سب سے پہلے اس بات کو سمجھنا بے حد ضروری ہے کہ اس قسم کا جذبہ بچوں میں قدرتی ہوتا ہے اور وہ کسی دشمنی کی بنا پر ایسا نہیں کرتے۔ بلکہ وقتی طور پر جب اُنہیں غصہ آتا ہے تو وہ مارتے ہیں اور پھر بھول جاتے ہیں۔

(الف) مارنا بچے کے احساسات کی ترجمانی کرتا ہے:

مارنے سے بچے اپنے اُن احساسات کا اظہار کرتے ہیں۔ جن سے اُنہیں تکلیف پہنچتی ہے مثلاً کسی چیز سے محرومی، حسد یا کسی اپنے سے بڑے شخص کے ڈانٹنے سے وہ اپنے غصے کا اظہار چٹکیاں کاٹنے، بال نوچنے، دانت سے کاٹنے یا پاؤں سے مارنے سے کرتے ہیں اور اکثر اوقات وہ اِدھر اُدھر کی چیزوں کو توڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح اُن کا غصہ دُور ہو جاتا ہے۔ قریباً سبھی بچے کبھی نہ کبھی ایسی حرکات ضرور کرتے ہیں لیکن اگر کوئی بچہ ہر وقت دُوسرے بچوں کو مارنے یا تکلیف دینے میں لگا رہے تو گھر کے افراد کے لئے لازمی ہے کہ اُس کی طرف خاص توجہ دیں اور اُس کے متعلق کسی ماہرِ نفسیات سے مشورہ کریں۔

(ب) دوسروں کو مارنے پر بچے کے ساتھ طرزِ عمل:

بچے کو کسی بُری بات کے کرنے کی اجازت دینا اور اسے نازیبا حرکات سے نہ روکنا بچے کے حق میں بہت بُرا ثابت ہوتا ہے کیونکہ اِس طرح اُس کی اِس عادت کے پختہ ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس کے بجائے اگر اُسے ہمدردی اور نرمی سے یہ بات سمجھائی جائے کہ اُسے ایسی بُری حرکت کرنے کی ہرگز اجازت نہیں ہے تو زیادہ بہتر ہے۔

بچے کو مارنے سے منع کرنا اس کی اپنی ذہنی صحت کے لئے بھی اچھا ہے۔ بچہ جب مارتا ہے تو اُسے اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ وہ بُرا کام کر رہا ہے اور اسے ایسا نہیں کرنا چاہئے، لیکن وہ اُس وقت مجبور ہوتا ہے اور اپنے آپ پر قابو نہیں پا سکتا۔ ایسے وقت میں اُسے کسی ایسے شخص کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو اُسے پیار کرتا ہو اور جو ہمدردی سے اُسے دوسرے کو مارنے سے روک دے۔ اِس طرح بچہ یہ بھی سیکھ جاتا ہے کہ اس کی حرکات پر کچھ پابندیاں بھی ہیں۔ جن سے اُسے تجاوز نہیں کرنا چاہئے۔ اِس طرح بچے کو تحفظ کا احساس بھی ہوتا ہے۔ بچے پر کبھی یہ ظاہر نہ کریں کہ وہ بُرا ہے۔ کیونکہ ہو سکتا ہے کہ وہ یہی سوچ کر پریشان ہوتا ہو اور اگر اس کے سامنے اس کے مارنے کی عادت کا بار بار تذکرہ کرتے رہیں تو ہو سکتا ہے کہ ندامت اور شرم کے جذبات کے تحت وہ اس عادت کو نہ چھوڑے۔

(ج) سزا واحد علاج نہیں ہے:

جب بچے کو ڈانٹا جاتا ہے یا سزا دی جاتی ہے تو اُسے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اُس کے ماں باپ، اُستاد اور دُوسرے لوگ جو اُسے پیار کرتے تھے سب اس کے خلاف ہو گئے ہیں۔ اس قسم کے احساسات کو چھپانے کے لئے وہ باغیانہ رویے کا اظہار کرتا ہے لیکن اُس کے خیالات تبدیل نہیں ہوتے بلکہ سزا سے اور پختہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے بچے کو ہمدردی اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ڈانٹ اور سزا اُس کی پریشانی کو بڑھا کر اِس مسئلے کو مزید پیچیدہ بنا دیتی ہے۔

بچے کی اس عادت کو چھڑانے کے لئے چند طریقے:

1- اگر بچے کو عین اُس وقت دیکھ لیں جب وہ کسی دُوسرے بچے کو مارنے لگتا ہے تو آپ پیار سے اُسے بازو سے پکڑ لیں اور بڑے پیار سے اسے کہیں کہ "ایسا مت کرو، اس سے پروین کو درد ہوتا ہے" یا "یہ اچھی بات نہیں، آپ پروین کو تکلیف دے رہے ہو"۔ اگر بچہ آپ کو مارنے کی کوشش کرے تو آپ مارنے نہ دیں بلکہ اسے کہیں کہ "میں تمہیں مارنے نہیں دُوں گی، اس سے مجھے بہت درد ہوتا ہے"۔

2- اگر آپ کے پہنچنے سے پہلے بچے نے دُوسرے بچے کو مار پیٹ لیا ہو تو مارنے والے بچے کی طرف توجہ دینے کی بجائے آپ دُوسرے بچے کی طرف زیادہ توجہ دیں اور اس سے اس قسم کی باتیں کریں کہ "پروین اِس وقت تھکی ہوئی ہے اس لئے اس نے آپ کو مارا ہے۔ وہ جب آرام کر لے گی تو پھر آپ کی دوست بن جائے گی" یا "پروین کو پتا نہیں تھا کہ مارنے سے آپ کو درد ہوتا ہے۔ بس اب آپ چُپ کر جائیں" اس کے علاوہ رونے والے بچے کی توجہ کسی دوسری طرف کر دیں۔ اس طرح مارنے والا بچہ یہ محسوس کرے گا کہ اس نے واقعی کوئی ایسا کام کیا ہے جس سے دوسرے بچے کو درد ہوا ہے۔ چونکہ بچے قدرے نرم دِل ہوتے ہیں۔ اِس لئے وہ فوراً رحم کھا جاتے ہیں اور اس طرح وہ آہستہ آہستہ دُوسروں کو مارنے کی عادت چھوڑ دیتے ہیں۔

3- جب بچہ دُوسرے بچوں کو بہت زیادہ مارتا ہو تو آپ اُسے الگ لے جائیں۔ مگر اس پر یہ مت ظاہر کریں کہ آپ ایسا سزا کے طور پر کر رہی ہیں بلکہ اس سے کہیں "پروین، آپ تھوڑی دیر یہیں رہیں۔ آپ ابھی دُوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کے لئے تیار نہیں"۔ اس طرح بچہ سمجھ جائے گا کہ دُوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے کے لئے اُسے اچھا بچہ بننا پڑے گا اور اسے اس بات کا احساس ہو جائے گا کہ دوسروں کو مارنا بُری

حرکت ہے۔

4- اگر بچے کی توجہ کسی دُوسری طرف کر دی جائے تو بچہ اپنی ضد بھول کر مارنا چھوڑ دیتا ہے۔ بچوں کے کھلونے اور چیزیں اس ترتیب سے رکھیں کہ بچے آپس میں مل کر اچھی طرح سے کھیل سکیں۔

5- بچے کے ساتھ نرمی، سنجیدگی اور پُورے وثوق کے ساتھ بات کرنی چاہئے اور اگر بچہ مارنے کے لئے کوئی چیز استعمال کرے تو اس سے وہ چیز لے لیں تاکہ وہ سمجھ جائے کہ چیزیں کھیلنے کے لئے ہوتی ہیں، دُوسروں کو مارنے کے لئے نہیں۔

6- دُوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے سے بچے لین دین کے اُصول اور اپنی باری پر کام کرنا سیکھتے ہیں، اِس لئے بعض اوقات جب دُوسرے بچوں کے کھیلنے کی باری ہوتی ہے تو حساس بچوں کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ شاید اُن سے کسی بچے کو محبت نہیں، اس لئے آپ اپنے عمل سے بچوں پر یہ بات واضح کر دیں کہ آپ کو اُن سب سے بڑی محبت ہے لیکن جب وہ کوئی بُری بات کرتے ہیں تو آپ کو انہیں اس سے روکنا پڑتا ہے۔ جب بچہ مارتا ہے تو بعض ماں باپ اُسے مارتے ہیں، سزا دیتے ہیں اور بُرا بھلا بھی کہتے ہیں۔ بعض ماں باپ اپنے بچوں کو اس بات پر مجبور کرتے ہیں کہ وہ معافی مانگیں اور وعدہ کریں کہ آئندہ ہرگز ایسا نہیں کریں گے۔ اس طرح بچے کے دِل میں ہر قسم کے قوانین اور پابندیوں کے لئے نفرت کا جذبہ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی باتیں بچے کے لئے نقصان دہ ہوتی ہیں اور اُس کے معصوم دماغ پر بہت گہرے نقش چھوڑ جاتی ہیں جن سے اس کی آئندہ زندگی پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔

2- چیزوں کو توڑنا پھوڑنا:

اگر آپ ایک اچھی اور سلیقہ شعار بہن ہیں تو اس سے پہلے کہ بچہ گھر کی چیزوں کو توڑے پھوڑے، آپ اپنے گھر کی چیزوں کو اس ترتیب سے اُونچائی پر رکھیں کہ بچے کا ہاتھ وہاں تک نہ پہنچ سکے۔ اس سے ایک تو وہ خطرناک چیزوں کو ہاتھ لگانے سے بچا رہے گا اور دُوسرے وہ خواہ مخواہ نقصان نہیں کرے گا۔

اِس عمر کے بچوں کے لئے اس قسم کے کھلونے مہیا کریں جو آسانی سے ٹوٹنے والے نہ ہوں، مثلاً لکڑی کے بلاک، تین پہیوں والی سائیکل، لکڑی سے بنی ہوئی گاڑی، چھوٹا سا ڈول یا گیند۔ اگر کوئی بچہ گیند لے کر اُسے کمرے کے اندر اُچھالنے لگے تو اس پر ناراض ہونے کے بجائے اُسے باہر صحن میں لے جا کر تھوڑی دیر اُس کے ساتھ کھیلیں اور اُسے بتائیں کہ گھر کے اندر گیند لگنے سے کئی چیزیں ٹوٹ جاتی ہیں۔

کچھ نہ کچھ توڑنا پھوڑنا تو ہر بچے کی عادت ہوتی ہیں لیکن بعض اوقات بچہ جان بوجھ کر چیزیں توڑنا شروع کر

دیتا ہے۔ ایسے موقع پر ماں باپ اور اُستاد کو اس بچے کی طرف خاص توجہ دینے کی ضرورت ہے کیونکہ اس حرکت کی کوئی خاص وجہ ہوتی ہے۔ اگر اس کی حرکات کا بغور جائزہ لیا جائے تو پتا چلے گا وہ ایک خاص بچے، بھائی یا بہن کے ساتھ یا مخصوص گروہ کے بچوں کے ساتھ ہی ایسا سلوک کرتا ہے۔ اکثر اوقات یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ کچھ بچے گھر کی چیزوں کو توڑ کر ختم کر دینا چاہتے ہیں۔ اس قسم کے بچوں کو یا تو اپنے کسی بہن بھائی یا ماں باپ پر غصہ ہوتا ہے یا انہیں دُوسرے بچے سے حسد محسوس ہوتا ہے جس کی طرف زیادہ توجہ دی جا رہی ہو یا جو مختلف کام کرنے میں اس بچے سے زیادہ ہوشیار ہو۔ خواہ مخواہ جھڑکیاں دینے اور مار پیٹ کے بجائے اس قسم کے بچے کو محبت اور ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات بچے کسی انجانے خوف کے زیرِ اثر بھی ایسی حرکات کرتے ہیں یا سزا کے ڈر سے اور بھی زیادہ قابلِ اعتراض باتیں کرنے لگتے ہیں۔ آپ کی رہنمائی کے لئے چند تجاویز پیش کی جاتی ہیں کہ اس قسم کے بچوں کے ساتھ کیسا سلوک کرنا چاہئے۔

بچہ جس قسم کی چیز کو توڑتا پھوڑتا پکڑا جائے اس کے لئے دُوسری کوئی اور چیز مہیا کر دیں تاکہ وہ اپنی اس حرکت کو جاری رکھ سکے اور اس سے گھر کی کسی چیز کو کوئی نقصان بھی نہ پہنچے۔ مثلاً اگر کوئی بچہ تازہ اخبار پھاڑ رہا ہو تو اُس سے اخبار لے کر اُسے کچھ پُرانے کاغذات دیں جن کو وہ پھاڑ سکے یا اگر کوئی بچی کریم کی شیشی سے کھیل رہی ہو تو اس سے کریم کی شیشی لے کر اُسے پلاسٹیسین، چکنی مٹی یا اس قسم کی کوئی اور چیز دے دیں جس سے وہ اپنا کھیل جاری رکھ سکے۔ اگر کوئی بچہ دیواروں پر لکھنے کا بہت شوقین ہو تو اس کے لئے دیوار پر ایک بڑا سا بورڈ لگا دیں یا اُسے مختلف قسم کی چھوٹی کاپیاں دے دیں جن پر لکھ کر وہ اپنا شوق پُورا کرتا رہے۔ اس عمر میں بچے چکنی مٹی، ریت اور مختلف قسم کے رنگوں سے کھیلنا بہت پسند کرتے ہیں۔ کھیل ہی کھیل میں اگر بچے بہت زیادہ چیزیں توڑنا شروع کر دیں تو انہیں تھوڑی دیر کے لئے اس کھیل سے ہٹا کر کسی ایسے کھیل میں لگائیں جس میں انہیں زیادہ شور و غل اور توڑ پھوڑ کا موقع نہ ملے۔

آپ اس بات کا سب سے زیادہ خیال رکھیں کہ بچے کو ہر وقت جھڑکیاں دینے یا مارنے پیٹنے سے آپ اُسے کبھی وہ باتیں نہیں سکھا سکتیں جو پیار اور ہمدردی سے سکھائی جا سکتی ہیں۔ یہ اسی صُورت میں ممکن ہے جب ماں گھریلو اُلجھنوں سے تھک کر چڑچڑی نہ ہو جائے۔ اس کے علاوہ جب بچہ غلطی کرے تو اس وقت بے جا پیار اور کمزوری ظاہر کرنے کے بجائے بڑی سنجیدگی سے اُسے صاف صاف بتائیں کہ یہ چیز آپ کی نہیں بلکہ فلاں بچے کی ہے یا بہت مہنگی ہے اس لئے آپ اسے ہرگز نہ توڑیں۔ اس طرح بچے کو معلوم ہو جائے گا کہ وہ کون سا کام کر سکتا ہے۔ اور کون سا کام کرنے کی اُسے اجازت نہیں۔

3- گالی دینا اور بدزبانی سیکھنا:

کبھی کبھی عمر کے کسی حصے میں بچہ اپنے اردگرد کے ماحول سے یا اپنے ملنے جلنے والے بچوں سے ایسی باتیں سیکھ لیتا ہے جو ماں باپ کے نزدیک قابلِ اعتراض ہوتی ہیں۔ جن کے سُننے سے اُنہیں بے حد غصہ اور شرم آتی ہے اور اُنہیں صدمہ ہوتا ہے کہ ان کا بچہ بُرا بن گیا ہے۔ لیکن درحقیقت جو گالیاں یا بُرے الفاظ بچہ استعمال کرتا ہے۔ وہ اُن کا مطلب بالکل نہیں سمجھتا۔ وہ اُنہیں محض اس لئے اِستعمال کرتا ہے کہ اُس نے کسی کو یہ الفاظ کہتے ہوئے سُنا ہے۔ مگر وہی الفاظ ماں باپ اور گھر کے دُوسرے افراد کے لئے بہت بُرا مفہوم رکھتے ہیں۔ چونکہ بچے بہت حساس ہوتے ہیں اس لئے وہ آپ کی ناپسندیدگی کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں۔ اگر آپ ناراض ہوں گی بات بات پر بچے کو سزا دیں گی یا مذہب اور خدا کا خوف دلائیں گی تو بچے پر بہت بُرا اثر پڑے گا۔ اکثر اوقات بچے کو جس بات سے بار بار منع کیا جائے وہ اسے اور بھی زیادہ کرتا ہے اس لئے بچے کو جھڑکیاں یا سزا دینے کے بجائے اس کے ساتھ خوش اخلاقی سے پیش آئیں۔ اگر آپ خود بھی بُرے الفاظ یا گالیاں استعمال نہیں کریں گی تو بچہ بھی آپ کو دیکھ کر اچھی باتیں سیکھے گا۔ نیز اگر سیدھے سادے الفاظ میں بچے کو یہ بتا دیا جائے کہ بدزبانی اور گالیوں سے دُوسروں کے احساسات کو ٹھیس پہنچتی ہے تو وہ ضرور اپنی اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کرے گا۔ چونکہ بچے عام طور پر بُرے الفاظ کے استعمال سے بڑوں کی توجہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اِس لئے ضروری ہے کہ والدین بچے کے اس طرزِ عمل کو نظر انداز کر دیں اور اس کی بنیادی ضرورتوں کو پیار سے پورا کریں۔

4- دُوسرے بچوں کو کھیل میں اپنے ساتھ شامل نہ کرنا:

اِنسان فطری طور پر خودغرض ہے' اس لئے بچے بھی قدرتی طور پر خودغرض ہوتے ہیں۔ مگر آہستہ آہستہ جس قسم کی تربیت انہیں دی جائے اُس کے مطابق وہ اچھی باتیں سیکھ جاتے ہیں اور اُنہیں اِس بات کا پتا چلتا ہے کہ دُوسروں کے ساتھ مل کر کھیلنا اور اپنے کھلونوں سے دُوسرے بچوں کو کھیلنے کی اجازت دینا اچھی بات ہے اور اس سے سب کو خوشی ہوتی ہے۔ بچہ اپنے تجربے اور عمر کے ساتھ ساتھ زندگی کی حقیقت کو بھی بتدریج سمجھنے لگتا ہے۔ اس طرح وہ پہچان جاتا ہے کہ کچھ چیزیں اس کی اپنی ملکیت ہیں اور کچھ دوسروں کی۔ کچھ چیزیں ایسی ہیں جن کو وہ ہاتھ لگا سکتا ہے اور ان کے ساتھ کھیل سکتا ہے مگر بہت سی چیزیں ایسی بھی ہیں جن کے پاس جانے کی اسے اجازت نہیں ہے۔ جب بچے میں یہ شعور پیدا ہو جاتا ہے تو وہ دوستی کی اہمیت بخوبی سمجھ جاتا ہے اور اُسے دوستوں سے مل کر کھیلنے سے بہت خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس عمر میں بچے اکثر اپنے کھلونے دوسرے بچوں کو دینے سے

نہیں گھبراتے۔ ظاہر ہے کہ ماں باپ اور بڑے بہن بھائیوں کو بچے کی عمر کے مطابق اس سے مختلف باتوں کی توقع رکھنی چاہئے اگر بچہ ابھی دوستی کی اہمیت نہ سمجھ سکے۔ تو اُسے اپنے کھلونے دوسروں کو دینے پر مجبور کرنا یا اس سے ناراض ہونا بے جا ہے۔ بچے کو اس کا اپنا حق لینے سے نہیں روکنا چاہئے۔ اگر گھر میں آئے ہوئے کسی مہمان بچے کے ساتھ آپ کے چھوٹے بہن بھائیوں کی لڑائی ہو جائے تو یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ مہمان بچے ہی کی طرف داری کی جائے بلکہ صُورتِ حال کو اچھی طرح سمجھ کر جس کا قصور ہو اُس بچے کو سمجھائیں تا کہ آپ کے بچے کو عدل و انصاف کا صحیح سبق ملے۔ اس کے علاوہ بچے کو ضرور کچھ کھلونے اور چیزیں ایسی دیں جو بالکل اُس کی اپنی ملکیت ہوں۔ جنہیں وہ اپنی چیزیں سمجھے اور انہیں جس طرح چاہے اپنے استعمال میں لائے۔ اُسے اس بات کا پورا حق دیں کہ وہ اپنے کھلونوں میں سے اپنی مرضی کے کھلونے دُوسروں بچوں کو کھیلنے کے لئے دے۔ اگر بچے سے زبردستی کوئی چیز چھین کر کسی مہمان بچے یا اُس کے بہن بھائیوں کو دے دی جائے تو اِس طرح بچے کو سخت صدمہ پہنچتا ہے۔ کسی ایک کھلونے کو ایک بچے سے چھین کر دُوسرے بچے کو دینے کے بجائے اُس بچے سے یہ کہیں ''آؤ ہم دیکھیں اس کھلونے میں کوئی چیز ہے جو کہ ہم پروین کو دے سکیں''۔ اس طرح وہ بچہ خوش ہو جائے گا اور دُوسرے بچے کو اپنے ساتھ کھیل میں شامل کرلے گا۔ اگر ایک ہی قسم کے دو کھلونے رکھے جائیں تو بچوں میں اس قسم کے جھگڑے بہت کم پیدا ہوتے ہیں۔

کچھ بچے دُوسرے بچوں کے ساتھ جلدی گھل مل جاتے ہیں اور انہیں اپنے کھلونے دیکھنے کے لئے دے دیتے ہیں لیکن کچھ بچے فطری طور پر شرمیلے اور تنہائی پسند ہوتے ہیں اور اپنی چیزیں دُوسرے بچوں کو دینے سے گھبراتے ہیں۔ اس قسم کے بچوں کے ساتھ ہمدردی اور پیار کا سلوک کریں اور ان کے لئے وقتاً فوقتاً ایسے مواقع فراہم کریں کہ وہ اپنے ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیل سکیں۔ اس طرح انہیں آہستہ آہستہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر کھیلنے کی عادت ہو جائے گی اور وہ اپنی چیزیں دُوسرے بچوں کو خوشی سے دکھایا کریں گے۔

5- انگوٹھا چوسنا:

سب سے پہلے اس بات کا ذکر کرنا ضروری ہے کہ لوگوں نے بچوں میں انگوٹھا چوسنے کی عادت کو بے حد بُرا سمجھ رکھا ہے حالانکہ بچوں کی یہ عادت بہت ہی بے ضرر ہوتی ہے اور عموماً جب بچے بڑے ہو کر دُوسری دلچسپیوں میں مشغول ہو جاتے ہیں تو وہ اس عادت کو خود ہی رفتہ رفتہ ترک کر دیتے ہیں۔ اگر کوئی بچہ دوسری دلچسپیوں میں حصہ لینے کے باوجود انگوٹھا چوسنے کی عادت کو نہ چھوڑ سکے تو والدین کو اس کی وجہ جاننے کی کوشش کرنی چاہئے۔ اکثر اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے' مثلاً بچے کو ماں کے دُودھ سے بہت جلد ہٹا لینا یا بہت تھوڑے

عرصے کے لئے اُسے ماں کا دُودھ پینے کی اجازت دینا۔ اس سے بچے کی تسکین نہیں ہوتی۔ وہ یہ کمی انگوٹھا چوسنے سے پوری کرتا ہے۔ اکثر اوقات اگر ان دونوں وجوہ کو دُور کر کے بچے کو اُس کی تسلی کے مطابق مناسب وقت پر دُودھ پلایا جائے تو یہ عادت پختہ نہیں ہونے پاتی۔ اگر بچہ بڑا ہو کر بھی اس عادت کو نہ چھوڑے تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچہ ضرور کسی نہ کسی وجہ سے کسی چیز کی کمی محسوس کرتا ہے' یا کسی خوف سے بچنے کے لئے کوئی پناہ ڈھونڈنا چاہتا ہے۔ یا اپنے لئے ایک خاص قسم کی خوشی مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر اُسے سختی سے مار پیٹ کر یا منت سماجت کر کے اس عادت سے روکنے کی کوشش کی جائے تو بجائے فائدے کے نقصان ہوتا ہے۔ تجربے سے دیکھا گیا ہے کہ جن بچوں کو سختی سے منع کیا جاتا ہے وہ بہت دیر تک اپنی عادت نہیں چھوڑتے اور جن بچوں کے ساتھ ہمدردی کا سلوک کیا جاتا ہے وہ تھوڑے ہی عرصے بعد خود بخود یہ عادت چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھا جائے تو بچے کو اس عادت کے بھلانے میں مدد دی جا سکتی ہے:

1- شیر خوار بچے کو کم از کم تین سال تک ماں کا دُودھ پینے کا موقع دیں۔ کیونکہ مذہب اسلام نے بھی تین سال تک دُودھ پلانے کی تلقین کی ہے۔

2- ایک سے دو سال کے بچے زیادہ تر اُس وقت انگوٹھا چوستے ہیں جب انہیں اپنے ماحول کی سب چیزیں غیر دلچسپ معلوم ہوں۔ اُن کے لئے مختلف قسم کے کھلونے اور دل بہلانے کی چیزیں مہیا کریں۔

3- دو سے چار سال کے بچے زیادہ تر اُس وقت انگوٹھا چوستے ہیں جب وہ اکیلے ہوں یا انہیں ڈر ہو کہ اُن سے کوئی محبت نہیں کرتا۔ اس قسم کے حالات میں بچے سے محبت کا اظہار کریں۔ اس کی ذات میں دلچسپی لیں اور اس کے ساتھ کھیل کر اس کا دل بہلائیں۔

4- چار سال سے بڑے بچے کو اپنی اس عادت کا خود ہی احساس ہوتا ہے اِس لئے اسے جھڑکیاں دینے کی بجائے اُس کے ساتھ ہمدردی ظاہر کریں اور اُسے یقین دلائیں کہ وہ آپ کی نظروں میں اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے جتنی کہ دُوسرے بچے۔ اگر ہو سکے تو بچے کو اُس کے ہم عمر دوستوں کے ساتھ کھیلنے کا زیادہ سے زیادہ موقع دیں اور خاموشی سے اس کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کے بعد اس عادت کی وجہ معلوم کریں۔ اگر بہت زیادہ خوشی یا غم بہت کم مصروفیت' کسی قسم کی مایوسی یا کسی اور وجہ سے یہ عادت پختہ ہو گئی ہو تو اُسے بُرا بھلا کہنے اور اس کے متعلق حد سے زیادہ فکر کرنے کی بجائے اُس کے لئے زندگی میں ایسے حالات مہیا کریں جن سے وہ اپنا وقت خوشی اور دلچسپی سے گزار سکے۔ اگر بچہ اپنے ماحول میں دلچسپی لے گا تو اُسے انگوٹھا چوسنے کی ضرورت محسوس ہی نہیں ہوگی۔

6- بستر گیلا کر دینا:

اکثر گھرانوں میں بچے کو شروع ہی سے پیشاب پاخانہ پابندی سے کرنے کی تربیت دی جاتی ہے اور بہت سے بچے ڈیڑھ دو سال کی عمر تک بستر پر پیشاب کرنا چھوڑ دیتے ہیں لیکن اگر بچہ بڑا ہو کر بستر گیلا کر دے' اپنی نیکر یا پاجامہ خراب کر دے تو اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں اس کا علاج' بچے کو ڈانٹنے' شرم دلانے' مارنے یا اُسے انعام کا لالچ دینے سے نہیں ہو سکتا بلکہ اس کمزوری کی وجہ معلوم کر کے اُس کو دُور کرنے ہی سے بچہ اس عادت کو چھوڑ سکتا ہے۔ ننھے بچے کے ساتھ شروع میں حوائج ضروری سے فراغت کے لئے نہ تو حد سے زیادہ سختی کریں اور نہ ہی اُس کی عمر سے پہلے اس بات کی تربیت دینے کی کوشش کریں کیونکہ اس طرح وہ جان بوجھ کر وہی بات بار بار کرنی شروع کر دے گا۔ اگر بچے کو دُودھ' پانی یا اس قسم کی کوئی چیز صبح اور دوپہر کے وقت زیادہ مقدار میں دی جائے تو اُسے شام اور رات کو پیاس کم لگتی ہے اور وہ رات کو بستر پر پیشاب نہیں کرتا۔ اگر بچہ اپنے آپ پر قابو نہ پا سکے تو اُس پر ہرگز اپنی ناراضگی کا اظہار نہ کریں کیونکہ وہ ضرور کسی نہ کسی طریقے سے اس عادت کو چھوڑ دے گا۔ اس کی ہمت کی داد دیں اور اس سے زیادہ محبت سے پیش آئیں۔ بعض اوقات بچہ اس عادت کے نہ ہوتے ہوئے بھی بستر گیلا کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ یا تو حد سے زیادہ خوشی ہوتی ہے یا حد سے زیادہ پریشانی یا تھکن' اس کے علاوہ اگر کوئی نئی جگہ بدلی جائے تو بھی کبھی کبھی بچہ ایسا کر دیتا ہے۔ بعض اوقات بچہ اپنے ماں باپ سے کسی بات کا بدلہ لینے کے لئے بھی ایسا کرتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ بچے سے کسی قسم کی سختی نہ کریں' بلکہ ہمدردی اور پیار کے ساتھ اُسے سمجھائیں۔ اس طرح آپ اُسے اس بُری عادت کو ترک کرنے میں کافی مدد دے سکتی ہیں۔ سونے سے پیشتر ماحول کو خوشگوار رکھیں۔ کیونکہ رات کو ڈراؤنی کہانیاں سُننے سے بھی اکثر بچے بستر گیلا کر دیتے ہیں۔

7- خوف یا ڈر محسوس کرنا

یہ عادت بھی ہر بچے میں کچھ نہ کچھ عرصہ کے لئے ضرور پائی جاتی ہے۔ عموماً دو سے چھ سال تک کا بچہ کسی نہ کسی چیز سے ڈر محسوس کرتا ہے۔ اگر بچے کے ساتھ پیار اور ہمدردی کا سلوک کیا جائے اور اس کے خوف کا مذاق نہ اُڑایا جائے تو وہ آہستہ آہستہ اس مشکل منزل سے گزر کر آگے بڑھ جاتا ہے۔ اکثر اوقات بچے دو قسم کا خوف محسوس کرتے ہیں۔ ایک قسم کا خوف وہ ہوتا ہے جو کسی سچ مچ کے خطرے سے محسوس کیا جاتا ہے۔ یہ بالکل قدرتی احساس ہوتا ہے' اس لئے اگر کسی بچے میں اس قسم کا خوف موجود ہو تو بالکل تشویش نہ کریں۔ دُوسری قسم کا خوف

ظاہری ماحول یا کسی حقیقی خطرے سے محسوس نہیں ہوتا بلکہ ایک قسم کی ذہنی کشمکش اور تخیل کا نتیجہ ہوتا ہے اگر کوئی بچہ اس قسم کے انجانے خوف اپنے دل سے نہ نکال سکے تو اس بچے کی طرف زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ اس سے اُس کی آئندہ زندگی پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

بچوں کے روزمرہ کے قدرتی قسم کے خوف کچھ اس طرح کے ہوتے ہیں' مثلاً بہت اُونچے شور سے چونک اُٹھنا' کسی حرکت کرنے والی چیز کو دیکھ کر ڈر جانا' غیر مانوس چیزوں یا انسانوں کو دیکھ کر ڈر جانا' کسی غیر مانوس یا اندھیری جگہ میں تنہا ہونے سے ڈرنا' چوٹ یا زخم کے درد سے ڈرنا' مختلف قسم کے جانوروں' اپاہج اور غیر مانوس شکلوں والے لوگوں یا فقیروں اور موت سے ڈرنا۔ یہ سب قسم کے خوف بچے کی ذہنی نشوونما کے ساتھ کم ہوتے جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ قریباً بالکل ختم ہو جاتے ہیں حتیٰ کہ وہ بڑی عمر کے لوگوں کی طرح صرف خطرناک چیزوں ہی سے ڈرتا ہے۔

دُوسری قسم کے خوف بچے کے تصور' تخیل اور سمجھ بوجھ سے متعلق ہوتے ہیں۔ اِس قسم کے خوف سے بچہ گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ بچہ اکثر ایسی چیزوں سے بھی خوف کھانے لگتا ہے جن کی وجہ بظاہر سمجھ میں نہیں آتی' مثلاً سائے سے ڈرنا' کمرے میں بند ہو جانے کے خوف سے ڈرنا' گھر کو آگ لگ جانے کے خیال سے خوف کھانا وغیرہ۔ ایسے حالات میں بچے کے جذبات کا احترام کریں اور کبھی اُس کے خوف کا مذاق نہ اُڑائیں کیونکہ جو بات آپ کو مضحکہ خیز معلوم ہوتی ہے بچہ اسی بات کو بہت سنجیدگی سے حقیقت سمجھتا ہے۔ آپ اس سے محبت اور ہمدردی ظاہر کریں۔ جس وقت بچہ ڈر رہا ہو اسے اپنے بازوؤں میں لے کر یقین دلائیں کہ وہ بالکل محفوظ ہے۔ اسے احساس ہونے دیں کہ آپ اُس کی پوری محافظ اور ہمدرد ہیں۔ جس وقت بچہ ڈر رہا ہو اور اُسے پتا ہو کہ وہ حفاظت میں ہے تو اس کی توجہ کسی دُوسری طرف لگائیں۔ جب تک کہ وہ خوفزدہ حالت سے اچھی طرح بحال نہ ہو جائے اور جب تک مناسب وقت یا موقع نہ آئے' آپ ایسے واقعے کا بالکل ذکر نہ کریں۔ بعدازاں آپ اُسے محبت سے بتا سکتی ہیں کہ اس قسم کی چیزوں سے ڈرنے کا کوئی فائدہ نہیں' وہ جس چیز سے ڈر گیا تھا وہ بالکل نقصان دہ نہیں ہے۔ بلکہ آپ کوشش کریں کہ بچے کو جس چیز سے ڈر محسوس ہوا ہے وہ اُس کے متعلق آپ سے باتیں کرے کیونکہ اگر وہ آپ کی دھمکیوں یا خوف کے ڈر سے خاموش رہے گا تو اس کے دماغ پر ساری عمر یہ بوجھ رہے گا اور اس کی شخصیت اس بوجھ سے بُری طرح متاثر ہو گی۔

بعض لوگ بچوں کو اس قسم کی دھمکیوں سے بھی ڈراتے ہیں' مثلاً ''سپاہی آ رہا ہے'' یا ''بُڑھیا آ جائے گی'' یا ''بابا آ جائے گا''۔ اِس سے بچے کی صحت پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے اور بعدازاں جب اُسے پتا چلتا ہے کہ بُڑھیا اور بابا سب جھوٹی باتیں تھیں تو وہ بھی جھوٹ بولنا سیکھ جاتا ہے۔ بعض اوقات حساس بچے ریڈیو یا ٹی وی پر بہت شور و

غل والے ڈرامے سننے یا دیکھنے سے بھی ڈر جاتے ہیں۔

جو بچے پانچ چھ سال کے ہو کر بھی ڈرتے ہیں، اُن کو مختلف کھیلوں میں حصہ لینے کا موقع فراہم کریں اور ان کے ہم عمر بچوں کو اُن کے ساتھ کھیلنے کے لئے گھر میں بلائیں۔ اگر ایسا بچہ کبھی کسی بات میں کامیاب نہ ہو سکے تو اس پر نکتہ چینی کرنے کے بجائے اس کی ہمت بڑھائیں تاکہ اس کے دل میں بے جا شرمندگی کا احساس پیدا نہ ہو۔ اس طرح آہستہ آہستہ بچے میں خود اعتمادی پیدا ہو جائے گی۔

سوالات

1- تین سے پانچ سال کے بچوں کی خصوصیات میں سے کون سی خصوصیات آپ کے ننھے بھائی یا بہن میں نمایاں طور پر پائی جاتی ہیں؟

2- کیا آپ کے گھر میں کوئی چھوٹا بچہ دوسرے بہن بھائیوں کو مارتا رہتا ہے؟ مختصر الفاظ میں بتائیں کہ آپ اُس کی یہ عادت دُور کرنے کی کس طرح کوشش کریں گی؟

3- آپ اپنی رائے لکھیں کہ بچے کے ساتھ پیار اور ہمدردانہ سلوک کرنے سے اس پر کیا اثر ہوتا ہے؟

4- اگر آپ کا ننھا بھائی بدزبانی سیکھ جائے تو اُس کی بُری عادت کو چھڑانے کے لئے آپ کیا طریقے اختیار کریں گی؟

5- آپ کے یا رشتہ داروں کے گھر میں جو چھوٹے بچے ہیں، اُن کا مشاہدہ کر کے لکھیں کہ کس قسم کی طبیعت کے بچے دُوسرے بچوں کو کھیل میں شامل نہیں ہونے دیتے اور کیوں؟

6- بچے انگوٹھا کیوں چوستے ہیں؟ اگر کسی بچے کو انگوٹھا چوسنے کی عادت پڑ جائے تو اس کے ساتھ کیا سلوک کرنا چاہئے؟

7- کسی ایسے بچے کا حال لکھیں جو اپنے بستر پر یا اپنے پاجامے میں پیشاب کر دیتا ہو۔ نیز یہ بھی بتائیں کہ وہ کس وجہ سے ایسا کرتا ہے۔

8- کسی ایسے بچے کا حال بتائیں جو ڈر جاتا ہے۔ اگر وہ آپ کا بھائی ہوتا تو آپ اُس کا خوف کس طرح دُور کرنے کی کوشش کرتیں؟

9- اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی جسمانی خصوصیات کا مشاہدہ کریں۔ ان میں سے کون سی خصوصیات اُن میں پائی جاتی ہیں؟

(ج) چھ سے دس سال کے بچے

آپ نے پانچ سال تک کے بچوں کی جسمانی و فطری خصوصیات اور ضروریات کے متعلق بہت سی باتیں سیکھ لی ہیں۔ آئیے اب یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ اگر آپ کے چھوٹے بہن بھائی ہیں تو فطری طور پر وہ کس قسم کی باتیں سیکھیں گے، کس قسم کی شرارتیں کریں گے ان کی مخصوص حرکات و سکنات کی کیا وجوہات ہو سکتی ہیں اور اگر کسی بچے کے انداز اور عادتیں اس گروہ کے بچوں کی عادتوں کے مطابق نہ ہوں اور اس کو سمجھانا یا اس پر قابو پانا بھی مشکل ہو تو اس قسم کے مسائل کا کیا حل ہو سکتا ہے؟

1- گستاخی سے پیش آنا، منہ چڑانا اور جھگڑنا

اکثر دیکھا گیا ہے کہ بعض بچے اس عمر میں یہ خراب عادتیں سیکھ جاتے ہیں۔ درحقیقت وہ سکول میں اپنے سے بڑے لڑکوں سے ملتے ہیں اور ان کے زیادہ طاقتور اور لائق ہونے سے اُنہیں احساسِ کمتری ہوتا ہے۔ اس لئے جو باتیں وہ اپنے سے بڑے بچوں کے سامنے نہیں کر سکتے وہ اپنے بہن بھائیوں، ماں باپ یا نوکروں کے سامنے کرتے ہیں، یعنی گستاخی سے بولنا، منہ چڑانا اور جھگڑنا وغیرہ۔

اس قسم کے رویے کی زیادہ تر وجہ آپس میں بچوں کی عمروں میں اختلاف ہے۔ ایک ہی گھر میں تین سال کا بچہ چھ سال کے بچے کی کسی چیز سے کھیلنا چاہتا ہے اور اسے توڑ کر رکھ دیتا ہے یا گیارہ بارہ سال کا بچہ چھ سات سال کے بچے کی باتوں اور مذاق کو بچپنے کی باتیں سمجھ کر اُسے حقارت کی نظر سے دیکھتا ہے ایسے موقع پر بڑے بہن بھائیوں کو انصاف اور عقلمندی سے کام لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو سمجھائیں کہ کس طرح اپنے سے چھوٹے لوگوں کے حقوق کا خیال رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس عمر کے بچوں کے لئے مناسب جگہ کا انتظام کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ بچوں کو ہر وقت آپس میں مل کر کھیلنے کے لئے مجبور نہ کیا جائے کیونکہ اس عمر کے بچے اپنے ہم عمر دوستوں کے ساتھ کھیلنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔

2- بحث کرنا، منہ پُھلا کر بیٹھنا

یہ سب اس عمر کے بچوں کی مخصوص عادتوں میں سے ہے۔ ناراض ہو کر منہ پُھلا لینا، کام کرنے کو جی نہ چاہے تو خواہ مخواہ وقت ضائع کرنا، نقل یا دھوکہ دینے کی کوشش کرنا۔ ان سب باتوں سے کسی نہ کسی قسم کی تسکین ملتی ہے۔ ایسی باتیں زیادہ تر وہ بچہ سیکھتا ہے جسے اپنے آپ پر زیادہ اعتماد نہ ہو اور جس میں احساسِ کمتری پیدا ہو گیا ہو۔ اگر ماں باپ اور بہن بھائیوں کو بچے کے خیالات اور اس کی عادتوں کا صحیح اندازہ ہو جائے تو وہ ہمدردی اور محبت سے بچے کی شکایات کو دُور کر کے اُسے ہنسی خوشی رہنے کا موقع دے سکتے ہیں۔

3- ناخن چبانا، بستر پر پیشاب کر دینا اور ڈرنا

اس قسم کی عادتیں زیادہ تر حساس بچوں میں پائی جاتی ہیں اور اس عمر کے بچوں میں بھی یہ عادتیں ماحول کے اثر سے یا کسی دماغی الجھن، ماں باپ کے رُعب اور ڈر کی وجہ سے یا اپنے ہم عمر بچوں یا بڑے بہن بھائیوں سے رشک اور حسد کی بنا پر پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس قسم کے ماحول میں بچے کے دماغ میں ایک کشمکش سی پیدا ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے وہ ایسی حرکتیں کرتا ہے۔ بعض بچے ہکلانا بھی شروع کر دیتے ہیں۔ اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ بچے کو کبھی کسی بات پر شرمندگی کا احساس نہ دلائیں اور نہ ہی اُسے جھڑکیاں دیں کیونکہ سزا اور سختی سے یہ عادتیں دُور نہیں ہوتیں بلکہ اور بھی پختہ ہو جاتی ہیں۔ اس کی بجائے بچے کا حوصلہ بڑھائیں، اُس کے ساتھ پیار و محبت کا اظہار کریں اور اپنے سلوک سے اُسے یقین دلائیں کہ آپ اُسے اچھا سمجھتی ہیں اور اس پر یقین و اعتماد رکھتی ہیں اس طرح بچہ آہستہ آہستہ اِن عادتوں کو بھلا دے گا۔ جو بچے ناخن چباتے ہوں، اُن کو کسی ایسے کام میں مصروف رکھنا چاہئے جس میں وہ اپنے ہاتھوں کو استعمال کرتے رہیں مثلاً کرکٹ یا ہاکی کھیلنا، پتنگ اُڑانا، تصویریں بنانا اور اُن میں رنگ بھرنا یا اس قسم کے کوئی اور گروپ کھیل کھیلنا۔ اکثر بچے کہانیاں پڑھتے وقت یا ڈرامہ دیکھتے وقت ناخن چباتے ہیں۔ اس وقت اگر اُنہیں سیب یا اس قسم کا کوئی پھل کھانے کو دے دیا جائے تو وہ ناخن کم چبائیں گے۔

اگر کوئی بچہ ڈرتا ہو تو پہلے اُس کے ڈر کی وجہ معلوم کریں۔ اکثر اس عمر کے بچے اپنے دوستوں سے مختلف قسم کی کہانیاں اور جھوٹی سچی باتیں سُنتے رہتے ہیں جس سے ان کے دل میں چوروں اور ڈاکوؤں کا خوف، مختلف بیماریوں اور موت کا خوف، اپنی شکست کا خوف اور اس قسم کے کئی اور انجانے خوف آتے رہتے ہیں۔ بچے اس بات کی بھی فکر کرتے رہتے ہیں کہ اگر اُن کے ساتھ کسی نے محبت نہ کی تو کیا ہوگا۔ شاید اُنہیں کوئی نہیں چاہتا یا اگر وہ اپنے کسی بہن بھائی یا دوست کی طرح شاندار کامیابی حاصل نہ کر سکے تو کیا ہوگا۔ اس صورتِ حال میں گھر کے افراد کا فرض ہے کہ وہ ہر بچے کی ہمت اور استعداد کے مطابق اُس کی قدر کریں اور اُس کی طاقت سے زیادہ اُس سے توقعات نہ رکھیں۔ اُس کی انفرادی شخصیت کو اُجاگر کریں اور ہمدردی اور پیار سے اُس پر یہ واضح کر دیں کہ وہ بچہ بہت اہمیت رکھتا ہے گھر میں اُس کی جگہ کوئی اور نہیں لے سکتا۔ سب اُسے پیار کرتے اور چاہتے ہیں۔

4- لڑنا جھگڑنا

عموماً سب بچے کبھی نہ کبھی آپس میں ضرور لڑتے ہیں اور یہ ان کے کردار کی پختگی اور جسمانی مضبوطی کے لئے ضروری ہوتا ہے لیکن اگر کوئی بچہ حد سے زیادہ دُوسرے بچوں کے ساتھ لڑائی کرتا رہے جس سے دُوسروں کو

نقصان پہنچے یا اُنہیں ذہنی کوفت ہوتی رہے تو بچے کے اس رویے کی وجہ معلوم کرنا ضروری ہے کیونکہ گر بچہ اس قسم کا سلوک گھر پر کرے تو کچھ کم لوگوں کو تکلیف ہوگی لیکن سکول میں اس قسم کے رویے سے بہت سے بچوں، اور اُستانیوں کو تکلیف ہوسکتی ہے۔ یہ ضروری امر ہے کہ بچہ کسی نہ کسی بات پر ناخوش ہوتا ہے اور وہ اپنی تکلیف کو چھپانا چاہتا ہے۔ درحقیقت جس شخص سے وہ بدلہ لینا چاہتا ہے وہ یا تو اس سے عمر میں بڑا ہے یا اُس کے ساتھ اس کا ایسا رشتہ ہے کہ وہ بدلہ نہیں لے سکتا۔ اس قسم کے احساس کا ردِعمل یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے سے کمزور بچوں کے ساتھ جھگڑا کرتا ہے، اُنہیں مارتا ہے اور اپنے سے بڑے لوگوں کے ساتھ گستاخی سے پیش آتا ہے۔

اگر بچے کے ساتھ ہمدردی اور محبت سے پیش آئیں اور اس کے حالات سے واقفیت پیدا کرنے کی کوشش کریں تو ہمیں کافی حد تک پتا چل سکتا ہے کہ گھر یا سکول میں اُسے کس قسم کی شکایت یا تکلیف ہے یا وہ کون شخص ہے جس نے اُسے دُکھ پہنچایا ہے۔ صُورتِ حال صحیح طور پر سمجھنے کے بعد آپ اس کے مطابق عمل کر کے بچے کی مدد کرسکتی ہیں تاکہ وہ اپنی اس عادت کو بھول جائے۔ بچوں میں قدرتی طور پر خلوص اور ہمدردی کا جذبہ ہوتا ہے اگر اُنہیں عقل مندی سے اس بات کا احساس دلایا جائے کہ دُوسروں کو مار پیٹ سے اتنی ہی تکلیف ہوتی ہے جتنی کہ اُنہیں خود ہوتی ہے تو وہ ضرور سمجھ جاتے ہیں۔

5- جھوٹ بولنا

یہ ایسی عادت ہے جس کو لوگ ہمیشہ سے بُرا سمجھتے آئے ہیں لیکن دُنیا میں شاذ و نادر ہی ایسے لوگ ہوں گے جنہوں نے جھوٹ نہ بولا ہو۔ بعض اوقات بڑے نیک اور پڑھے لکھے لوگ بھی کسی مصلحت کی بنا پر ایسی بات کہنے پر مجبور ہو جاتے ہیں جو حقیقت پر مبنی نہیں ہوتی۔ لیکن بالغ لوگوں میں اور بچوں میں یہی فرق ہوتا ہے کہ بچے موقع شناس نہیں ہوتے اور اگر انہیں جھوٹ بولنے کی عادت پڑ جائے تو وہ ہر وقت جھوٹ بولتے رہتے ہیں۔ مختلف تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ بچے اس وقت جھوٹ بولتے ہیں جب وہ اپنی کسی کمزوری کو چھپانا چاہتے ہوں یا جب وہ کوئی نقصان کر بیٹھے ہوں اور سزا سے بچنے کے لئے سچ بتانے سے گریز کر رہے ہوں بعض موقعوں پر کسی لالچ کی وجہ سے بھی بچے جھوٹ بولتے ہیں۔ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کئی ماں باپ اپنے بچوں سے بہت زیادہ اچھے سلوک اور رویے کی توقع رکھتے ہیں اور وہ اُنہیں بالکل فرشتوں کی طرح نیک، سنجیدہ مزاج اور لائق بنانا چاہتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ جب اپنے آپ کو اتنی بلندیوں پر پہنچنے کے قابل نہیں پاتا اور اس کے لئے اس قسم کا ماحول بہت مشکل ہو جاتا ہے تو وہ حقیقت سے گریز کرنے لگتا ہے اور جھوٹی سچی باتیں کر کے کام چلاتا ہے۔

اس کا سب سے اچھا علاج یہ ہے کہ بچے کے دِل سے خوف کو دُور کیا جائے اور وہ چیز جس سے ڈر کر وہ جھوٹ بول رہا ہے اس کو ہٹا دیا جائے۔ سچائی اور اخلاقی خصائل زبردستی، غصے یا سزا سے نہیں سکھائے جا سکتے بلکہ

جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اور اس کے علم میں اضافہ ہوتا ہے وہ یہ چیزیں خود بخود سیکھ جاتا ہے۔ اچھی تعلیم اور اثر کے تحت وہ اپنے ماں باپ اور اِردگرد کے لوگوں کے کردار اور ان کی خوبیاں دیکھ کر خود ہی اچھا اثر قبول کر لیتا ہے۔ اس کے برعکس اگر اسے سزا دی جائے اور بُرا بھلا کہا جائے یا اگر اس کا جھوٹ پکڑے جانے پر اسے شرمندہ کیا جائے، تو بچے کے احساسات مجروح ہو جائیں گے۔ وہ اسے اپنی بے عزتی اور بدنامی سمجھے گا اور اپنی ذات کی عزت کی خاطر وہ اور بھی زیادہ جھوٹ بول کر سزا سے بچنے کی کوشش کرے گا۔ اگر بچہ سات سال سے چھوٹا ہو تو اکثر اوقات اس کا جھوٹ اصل میں اس کی ذہنی اور تخیلی ترقی کا ثبوت ہوتا ہے اور جس وقت وہ اپنی تخلیقی قوت اور زبان کے نئے سیکھے ہوئے الفاظ کا استعمال کر رہا ہوتا ہے۔ اسے بڑی خوشی ہوتی ہے کہ وہ اس وقت دُوسروں کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔ اِس بات کے لئے بچے کو سزا دینا بہت بے رحمی ہے۔ ایسا وقت بچے پر بہت تھوڑی دیر کے لئے آتا ہے اور پھر چھ سات سال کے بعد وہ ایسی کہانیاں بنانا چھوڑ دیتا ہے کیونکہ اسے آہستہ آہستہ خود بخود حقیقت اور تصور کی دُنیا میں فرق معلوم ہو جاتا ہے۔ آپ بھی اپنے بہن بھائیوں اور چھوٹے بچوں کے ساتھ بہت ہوشیار اور عقلمندی کا برتاؤ کریں۔ یاد رکھیں کہ بچے کو تنبیہ اس کی بہتری اور اصلاح کے لئے ہونی چاہئے، اس سے بدلہ لینے کے لئے نہیں۔

6- چوری کرنا

جھوٹ بولنے اور چوری کرنے کے عیب قریباً ساتھ ہی ساتھ پیدا ہوتے ہیں کیونکہ دونوں کی وجوہات زیادہ تر ایک جیسی ہوتی ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے وہ چیزیں چراتے ہیں جن کی اُنہیں بالکل ضرورت نہیں ہوتی۔ ظاہر ہے کہ وہ یا تو کسی سے بدلہ لینے کی خاطر یا اپنی کسی کمزوری کو چھپانے کے لئے ایسا کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں چوری کی سب سے بڑی وجہ غربت ہے۔ جن بچوں کو گھر میں مختلف قسم کے تحفے اور اچھی اچھی چیزیں نہیں ملتیں وہ بعض اوقات مجبور ہو جاتے ہیں کہ دُوسروں کی چیزیں چُرا کر اپنی ضروریات کو پورا کریں۔ اگر چوری کی وجہ غربت ہو تو اس کا علاج حالات کو بہتر بنانے ہی سے ہو سکتا ہے۔ بچے عموماً اُس وقت چوری کرتے ہیں۔ جب اُنہیں کوئی ذہنی اُلجھن ہوتی ہے۔ چوری کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ بچہ اپنے ماں باپ سے کسی بات کا بدلہ لینا چاہتا ہے اور جب اس کا کسی اور طرح زور نہیں چل سکتا تو وہ ان کی چیزیں چُرا کر ہی خوش ہوتا ہے۔

اس قسم کی عادت چھڑانے کے لئے بچے کو چھوٹی عمر ہی سے اپنی آمدنی اور حیثیت کے مطابق دو چار روپے جیب خرچ کے طور پر دینا شروع کر دیں۔ اس طرح اُسے احساس ہو جائے گا کہ کون سی چیز اس کی اپنی ہے اور کون سی دُوسروں کی اور اگر کوئی چیز خریدنے کو اس کا دِل بہت زیادہ چاہے تو وہ اسے اپنے پیسوں سے خرید لیتا ہے اور پھر بتدریج اس کی عمر کے مطابق ماں باپ اس پر زیادہ اعتماد کر سکتے ہیں اور اسے اپنی حیثیت کے مطابق زیادہ

رقم دے سکتے ہیں۔

سات سال سے دس سال کا بچہ بہت جلدی اثر قبول کر لیتا ہے اس لئے اگر گھر اور سکول میں اچھی تربیت اور دینی و دُنیاوی تعلیم دی جائے تو اِس سے بچے بہت اچھے اور دیانت دار بن جاتے ہیں اور انہیں یہ احساس ہو جاتا ہے کہ جس طرح ہمارا اپنی چیز اور اپنی ملکیت پر حق ہوتا ہے' اسی طرح دُوسروں کا بھی ان پر حق ہے اس لئے دُوسروں کے حقوق کا اپنے حقوق کی طرح احترام کرنا چاہئے۔ اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ بچے جب چھوٹی موٹی باتیں کرتے ہیں مثلاً کسی کے گھر سے پھول یا پھل توڑ لینا یا دُکان میں سے کوئی چیز اُٹھا لینا تو بچے کے سامنے اسی وقت نرمی سے اس حرکت کی بُرائی کر دینی چاہئے تاکہ اس میں یہ عادت پختہ نہ ہونے پائے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچہ جب کسی کے گھر کے باغیچے سے بغیر اجازت پھول توڑ لے تو لوگ اسے چوری نہیں سمجھتے لیکن جب وہی بچہ کسی کے ڈیسک یا بستے میں سے کوئی چیز لے لیتا ہے تو اسے چور خیال کیا جاتا ہے۔ اس امر کا خیال رہے کہ بچہ اکثر غلط فہمی میں دُوسرے کی چیزیں لے لیتا ہے۔ اس کا ادراک اور شناخت ذہنی پختگی کی اس سطح پر نہیں ہوتا کہ وہ چیزوں کے درمیان معمولی امتیاز کو سمجھ سکے۔ اس لئے ضروری ہے کہ بچہ اپنی اور غیر کی چیزوں کے درمیان فرق سمجھ سکے۔

پچھلے چند صفحات میں ان چند مسائل کا ذکر کیا گیا ہے جن کا سامنا عموماً بچوں والے گھروں میں ماں باپ اور بہن بھائیوں کو کرنا پڑتا ہے اور اس بات کی اچھی طرح وضاحت کی گئی ہے کہ اگر بچوں کے ساتھ سخت کلامی اور بدمزاجی کے بجائے محبت' پیار اور ہمدردی سے بات کی جائے اور ان کی مشکلات اور ذہنی اُلجھنوں کی ہنسی اُڑانے کی بجائے اُنہیں سمجھ کر ان کا حل سوچنے کی کوشش کی جائے تو بچوں پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے وہ اس قسم کے مخلصانہ ماحول میں اچھی عادتیں سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں' ان کی شخصیتیں بہتر اور مکمل بن جاتی ہیں اور وہ آہستہ آہستہ زندگی کی حقیقتوں سے روشناس ہو کر اچھے شہری اور قوم کے خادم بن جاتے ہیں۔

سوالات

1- مختصر الفاظ میں بیان کریں کہ اِس باب میں جو تجاویز بچوں کے مشکل مسائل کو حل کرنے کے بارے میں دی ہوئی ہیں انہیں آپ اپنے گھر میں کس طرح استعمال کرتی ہیں؟

2- کیا آپ کی مدد سے بچے نے اپنے ناخن چبانے چھوڑ دیئے ہیں؟ اگر ابھی تک اس نے یہ عادت نہیں چھوڑی تو آپ اس کے ساتھ کیا سلوک کرتی ہیں؟

3- مندرجہ ذیل بُری عادتوں میں سے آپ کس کو سب سے زیادہ بُرا خیال کرتی ہیں اور کیوں؟
لڑنا جھگڑنا' جھوٹ بولنا' چوری کرنا۔

4- کیا آپ نے اپنے بچپن میں کبھی چوری کی تھی؟ اگر ایسا کیا تو بتائیں کہ آپ کو اس کے بعد چوری کرنے کی عادت کیوں نہ پڑی؟

مفید شہری اور مقبول فرد بننے کی صفات

زندگی میں انسان کی کامیابی کا زیادہ تر انحصار اس کی اپنی شخصیت پر ہوتا ہے، یعنی آپ کس طرح گھر کے افراد سہیلیوں، ہمسائیوں اور اساتذہ کے ساتھ کامیابی سے زندگی بسر کر سکتی ہیں۔ یہ بات نہ صرف آپ کی اپنی خوشی کے لئے ضروری ہے بلکہ معاشرے کے باقی افراد کے لئے بھی بہت اہم ہے۔ معاشرے کے ایک فرد کی مجلسی ناکامی بہت سے لوگوں کی خوشیاں برباد کرنے کا باعث بن سکتی ہے۔

اِنسان ایک معاشرتی حیوان ہے اور وہ زندگی کے ہر قدم پر دُوسروں کا محتاج ہے۔ پیدائش سے لے کر آخری دم تک اسے دُوسروں کے سہارے کی اور دُوسروں کو اس کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات کسی شخص کے دل میں یہ خیال بیٹھ جاتا ہے کہ اسے دُنیا کی کوئی پروا نہیں مگر یہ بات غلط ہے۔ اگر ہمیں دُنیا کی کوئی پرواہ نہ ہوتی تو ہم دُوسروں سے تحسین و آفرین حاصل کرنے کی کبھی کوشش نہ کرتے۔

بچپن ہی سے بچے کو دُوسروں سے ملنے جلنے کی تربیت دینا ضروری ہے۔ جب وہ بڑا ہوتا ہے تو بتدریج زیادہ پختہ ہو جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل چند باتوں سے بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ بچہ کس حد تک سماجی آداب سیکھ چکا ہے:

1- ہر ایک کام میں دُوسروں پر بوجھ بننے کے بجائے اپنی ذمے داریوں کو خود پورا کرنے کے قابل ہونا: جو انسان اپنے کام کو خود سنبھال سکتا ہے اسے گھر اور کنبے کے افراد بھی زیادہ آزادی دے دیتے ہیں کیونکہ انہیں اس کی قابلیت پر اعتماد ہو جاتا ہے۔ لیکن اچھے بچے اپنی آزادی کو بھی حدِ اعتدال میں رکھتے ہیں اور ہر مشکل معاملے میں اپنے ماں باپ اور بزرگوں کی رائے لینے میں ہتک محسوس نہیں کرتے۔ چونکہ ماں باپ اور بزرگوں کو زندگی کی اُونچ نیچ کا بہت تجربہ ہوتا ہے اِس لئے ان کی رائے ہمیشہ فائدہ مند ہوتی ہے۔

2- مستقبل کے متعلق باخبر ہونا اور اپنی زندگی کے متعلق منصوبہ یا پروگرام بنانا: اس عادت کی وجہ سے انسان ہمیشہ ناگہانی حادثات کے لئے تیار رہتا ہے اور اپنی آمدنی یا جیب خرچ کو سوچ سمجھ کر خرچ کرتا ہے۔ اپنی صحت کو ٹھیک رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور دُوسروں کی مدد کے لئے تیار رہتا ہے۔ اس طرح وہ نہ صرف اپنا بوجھ خود سنبھال سکتا ہے بلکہ گھر اور سکول میں ایک مددگار اور معاون ہستی بن کر رہ سکتا ہے۔

3- زندگی میں ہر چیز کے روشن پہلو کو دیکھنا: زندگی مختلف قسم کے حادثات اور ناگہانی واقعات سے پُر ہوتی ہے۔ ہر معمولی سے حادثے پر ہمت ہار دینا نہ صرف اپنے لئے نقصان دہ ہوتا ہے بلکہ دُوسروں کے لئے بھی ذہنی پریشانی اور بوجھ کا باعث بنتا ہے۔ ذہنی طور پر صحت مند بچہ بہادری اور حوصلے سے زندگی کی تکلیفوں کا

مقابلہ کرتا ہے۔ وہ ہر وقت منہ بسورتے رہنے اور اپنا دُکھڑا روتے رہنے کے بجائے خوش باش رہنا پسند کرتا ہے۔ اس میں مزاح کی حِس موجود ہوتی ہے جو مشکل سے مشکل وقت میں بھی اس پر افسردگی طاری نہیں ہونے دیتی۔ یہ اس صورت میں ہی ممکن ہے، جب بچے کی پرورش صحیح خطوط پر ہوئی ہو۔

کردار اور شخصیت کی پختگی مندرجہ ذیل باتوں سے حاصل ہو سکتی ہے:

1- گھر کے لوگوں کے ساتھ اچھے تعلقات رکھنا۔

2- ہر قسم کی معاشرتی مصیبت میں ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ مل جل کر کام کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا۔

3- نہ صرف گروپ کے لوگوں کے ساتھ بلکہ تنہا افراد کے ساتھ بھی کامیابی کے ساتھ وقت گزارنا۔

4- جن لوگوں کے لئے آپ کے دِل میں نفرت یا غصہ ہو ان کے ساتھ بھی اپنی نفرت کا اظہار کئے بغیر کامیابی سے کام کرنے کے قابل ہونا۔

5- ہر شخص کو اس کی شخصیت کے مطابق وقعت دینا۔ اس کی خوبیوں اور کمزوریوں کو سمجھنا اور اس کی انفرادی حیثیت کو تسلیم کرنا۔

6- جھوٹی تعریف سے خوش نہ ہونا بلکہ حقیقی معنوں میں کوئی اچھا کام کر کے لوگوں سے داد حاصل کرنا۔

7- لوگوں سے اپنی خامیوں کا تذکرہ سُننے پر ناراض ہونے کی بجائے اُن سے سبق حاصل کرنا۔

8- دُوسروں کی کامیابی دیکھ کر اُن سے حسد کرنے کی بجائے خود بھی کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرنا۔

اِن تمام باتوں پر عمل کرنے سے آپ اپنے گھر، سکول اور معاشرے میں بہت اچھی مفید اور ہر دلعزیز لڑکیاں بن سکتی ہیں۔ کیونکہ معاشرے میں جو کامیابی خوش اخلاقی، ہمدردی اور اچھے سلوک سے ہو سکتی ہے وہ کسی اور تدبیر سے حاصل نہیں کی جا سکتی۔ جن صفات کا ذکر کیا گیا ہے، اُن پر عمل کرنا کوئی خاص مشکل بات نہیں۔ تھوڑی سی کوشش اور محنت سے آپ یہ سب صفات اپنی ذات میں پیدا کر سکتی ہیں۔

سوالات

1- مختصراً لکھیں کہ ہمیں اپنے گھر، سکول اور معاشرے میں اچھے اور مُفید افراد بننے کی کوشش کیوں کرنی چاہئے؟

2- اپنی شخصیت کو بہتر بنانے کے لئے آپ کون کون سی صفات پیدا کرنے کی کوشش کریں گی؟

گھر اور گھر سے باہر کے لوگوں کے ساتھ تعلقات

(الف) والدین کے ساتھ تعلقات

والدین سے محبت اور ان کے احکامات ماننے کے ساتھ ساتھ بچے آزاد اور خود مختار بھی ہونا چاہتے ہیں۔ مندرجہ ذیل چند باتوں پر عمل کرنے سے آپ والدین کے ساتھ خوش گوار تعلقات قائم رکھ سکتی ہیں:

1- آپ آزادی اور خود مختاری میں حدِ اعتدال کو مدِ نظر رکھیں۔ صرف اِس حد تک اپنی مرضی کی بات کریں جہاں تک کہ ماں باپ خوشی سے اجازت دیں۔

2- ہر گھرانے اور کنبے میں چند مخصوص مقاصد اور پابندیاں ہوتی ہیں جن کو ماں باپ مختلف مصلحتوں کی بنا پر عائد کرتے ہیں۔ اچھے اور شریف بچے ماں باپ کی ذمے داریوں اور اُن کے فرائض کا احترام کرتے ہوئے ان پابندیوں کو توڑنے کی کوشش نہیں کرتے اور اگر کبھی کسی حد سے تجاوز کرنے پر اُنہیں سزا ملے تو ان کے دِل میں والدین کے خلاف بغاوت کا جذبہ پیدا نہیں ہوتا۔

3- اپنے والدین کے اُصولوں، عقائد اور خاندانی روایات کو سمجھنے کی کوشش کریں کیونکہ ایک فرد اس وقت تک باعزت زندگی بسر کرسکتا ہے جب تک وہ انسانی قدروں کا خیال رکھے۔

4- اگر آپ کو کسی بات پر شکایت ہو یا غصہ آئے یا اگر آپ یہ سمجھیں کہ آپ سے کوئی ناانصافی کی گئی ہے یا اگر گھر میں یا گھر سے باہر کوئی مشکل معاملہ پیش آجائے تو اپنے ماں باپ کے ساتھ اس کا تذکرہ کرتے ہوئے نہ ہچکچائیں کیونکہ والدین ہی دُنیا میں بہترین دوست اور غمخوار ہوتے ہیں۔

5- آپ اپنے ماں باپ کے آرام وسکون کا اُسی طرح خیال رکھیں جس طرح وہ آپ کا خیال رکھتے آئے ہیں۔ ہر وقت اپنے دوستوں کو گھر بلا کر شور وغل مچانا، اُونچی سے اُونچی آواز میں ریڈیو لگانا، گھر میں ہر چیز بے ترتیبی سے پھینکنا، بہن بھائیوں کی مدد کرنے کی بجائے انہیں تنگ کرنا اور اُن کے حقوق کا خیال نہ رکھنا، ان سب باتوں سے والدین کو بہت رنج ہوتا ہے۔ اور اُنہیں رُوحانی تکلیف پہنچتی ہے اس لئے ان باتوں سے احتراز کریں۔

6- ماں باپ کے ساتھ خوشی اور اطمینان سے زندگی بسر کرنے کا ایک اور اُصول یہ ہے کہ اپنے گھر کی حیثیت اور آمدنی کے مطابق ہر مہینے جتنا جیب خرچ ملے، اسی میں گزارہ کیا جائے۔ ہر وقت زائد رقم مانگنے کے لئے اصرار نہ کیا جائے۔ بعض اوقات بچے اپنے امیر دوستوں کو دیکھ کر اعلیٰ سے اعلیٰ کپڑے پہننے یا اچھی سے

اچھی چیزیں خریدنے کے لئے ماں باپ کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ اِس قسم کے ناجائز مطالبات سے ماں باپ کو بہت دُکھ ہوتا ہے کیونکہ کہ وہ اپنی قلیل آمدنی کی وجہ سے اپنے بچوں کی خواہشات کو پورا نہیں کر سکتے۔

7- اپنے ماں باپ کو خوش رکھنے اور ان کے ساتھ خوش گوار تعلقات قائم کرنے کے لئے بچوں کو گھریلو ذمے داریوں اور فرائض میں ماں باپ کا ہاتھ بٹانا چاہئے۔ اس عمر کے بچے ماں باپ اور بہن بھائیوں کے ساتھ مختلف کام کرواسکتے ہیں۔ اس طرح پورے کنبے کے افراد کو ایک دُوسرے کی محبت میسر آتی ہے اور وہ بہت اچھی طرح سوچ سمجھ کر مخلصانہ اور پُرمسرت زندگی بسر کرسکتے ہیں۔

8- گھر کا ایک کامیاب رکن ہونے کے لئے صرف اپنے آپ کو سنبھال لینا کافی نہیں ہوتا بلکہ اپنے والدین اور گھر کے دُوسرے افراد کو سہارا دینا بھی ضروری ہے۔ آپ کو اپنے والدین کے آرام کا خیال رکھنا چاہئے۔ ان کے آرام کے اوقات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنی تفریحات کا وقت مقرر کرنا چاہئے تاکہ ان کے آرام میں خلل واقع نہ ہو۔

9- انسانوں سے اکثر غلطیاں ہوجایا کرتی ہیں اور ماں باپ اس سے مستثنیٰ نہیں ہیں۔ اگر والدین کی کسی بات سے آپ کے مقاصد یا منصوبوں کو کسی قسم کا نقصان پہنچے یا اگر بچپن میں آپ کے والدین نے آپ کو سخت سُست کہا ہو یا کسی قسم کی بے جا سزا دی ہو تو اُس کے لئے اُنہیں عمر بھر الزام نہیں دیتے رہنا چاہئے۔ بلکہ آپ کو یہ یاد رکھنا چاہئے کہ والدین اپنی دانست میں آپ کی بھلائی کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ حتی الوسع آپ کی فلاح و بہبود چاہتے ہیں اور آپ کے بہترین دوست ہوتے ہیں۔ اِس لئے آپ اپنے ماں باپ سے صحیح معنوں میں محبت کریں اور اپنی گفتگو اور اعمال سے ان پر یہ بات واضح کریں تاکہ اُنہیں خوشی ہو کیونکہ وہ بھی انسان ہیں اور انسان خواہ کسی عمر کا ہو محبت چاہتا ہے۔

(ب) بہن بھائیوں کے ساتھ سلوک

اپنے بہن بھائیوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات رکھنے کے لئے مندرجہ ذیل اُصولوں پر کاربند رہنا چاہئے:

1- آپ ان سب سے محبت کریں۔ ان میں سے ہر ایک بچے کو اس کی اپنی انفرادی شخصیت کے مطابق اہمیت دیں۔

بچے کی عمر کے مطابق اس کے احساسات اور جذبات کا خیال رکھیں اور حتی الوسع کسی طریقے سے بھی اس کا کھائیں کیونکہ بچے بہت حساس ہوتے ہیں اور اس قسم کی ناخوش گوار باتیں ان کے دماغ پر گہرے

نقش چھوڑ جاتی ہیں۔

3- ہر ممکن طریقے سے ان کی مدد کریں۔ ان کی دیکھ بھال میں اپنی والدہ کا ہاتھ بٹائیں۔

4- اگر کوئی بچہ بیمار ہو جائے تو آپ خواہ کتنی ہی زیادہ مصروف کیوں نہ ہوں' ضرور کچھ نہ کچھ وقت نکال کر بچے کا دِل بہلانے کی کوشش کریں۔

5- اپنے بہن بھائیوں کو اچھی طرح سمجھنے کے لئے بچوں کی جسمانی اور فطری خصوصیات اور ضروریات کے بارے میں مطالعہ کرتی رہیں تا کہ آپ اُنہیں بہتر طور پر سمجھ سکیں اور ان کی تعلیم و تربیت میں حصہ لے سکیں۔

6- اپنے سے بڑے بہن بھائیوں کا احترام کریں اور اُنہیں جو آزادی یا سہولتیں ملی ہوئی ہیں اُنہیں دیکھ کر رشک یا حسد نہ کریں کیونکہ وہ عمر میں آپ سے بڑے ہیں۔ جب آپ ان کی عمر کو پہنچیں گی تو آپ کو بھی ایسے ہی حقوق مل جائیں گے۔ یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ ماں باپ اپنی ذمے داریوں کو خوب سمجھتے ہیں اور وہ اسی صورت میں آپ کے بڑے بھائی بہن کو آزادی دیتے ہیں جب انہیں قابلِ اعتماد سمجھتے ہیں۔

7- آپ ہمیشہ یہ کوشش کریں کہ اپنے کام اور اپنی دلچسپیوں کے متعلق اپنے گھر کے افراد کو مطلع کرتی رہیں۔ اپنے بہن بھائیوں کے دل پسند مشاغل میں دلچسپی لیں اور اپنے فرصت کے اوقات میں کچھ وقت ان کے ساتھ دلچسپیوں میں حصہ لیں اِس سے گھر کے تمام افراد میں محبت اور ہمدردی پیدا ہوگی اور چھوٹے بچوں میں بھی آپس میں محبت سے مل جل کر رہنے اور کام کرنے کی عادت پیدا ہوگی۔

(ج) گھر کے باقی افراد کے ساتھ سلوک

بہت سے گھروں میں ماں باپ اور بہن بھائیوں کے علاوہ دادی اماں' دادا ابا' نانی اماں' نانا ابا' خالائیں' چچا یا اس قسم کے دُوسرے رشتے دار بھی رہتے ہیں۔ بہت سی بچیاں اپنے بزرگوں کے ساتھ مل جل کر رہنے سے گھبراتی ہیں کیونکہ ان بزرگ لوگوں کی دلچسپیاں بچوں کی دلچسپیوں سے بہت مختلف ہوتی ہیں۔ اگر آپ ذرا غور سے سوچیں تو بخوبی سمجھ سکتی ہیں کہ دُنیا میں ہر شخص بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے کی طرف بڑھتا ہے۔ ہر شخص کا ایک ماضی ہوتا ہے' جس کے زیرِ اثر اس کی شخصیت بنتی ہے۔ اگر آپ اپنے ماں باپ اور گھر کے دُوسرے بزرگوں سے اس قسم کے سوال پوچھیں کہ جب ان کے بچپن کا زمانہ تھا تو وہ کیا کیا کرتے تھے؟ آپ کے ابا نے تعلیم کس طرح حاصل کی؟ اُن کی جوانی کے زمانے میں کون کون سے رشتے دار ان کے ساتھ تھے اور ان کی گھریلو زندگی کیسی تھی؟ تو آپ کو بہت سے ایسے حالات معلوم ہوں گے جن سے آپ کو اُن کی مشکلات اور آسانیوں سے واقفیت ہوگی اس طرح آپ ان کی شخصیتوں اور ان کے احساسات کو اچھی طرح سمجھ سکیں گی۔ ان کی خدمت

کرنے سے نہ صرف آپ کو خوشی اور تسکین حاصل ہوگی بلکہ وہ بھی آپ سے بہت خوش ہوں گے اور آپ کو دُعائیں دیں گے۔

درج بالا باتوں کو مدِ نظر رکھنے سے گھر کے تمام افراد کے ساتھ بہت خوش گوار تعلقات رکھے جاسکتے ہیں۔ بس اِتنا خیال رہے کہ بہن بھائی ہوں یا ماں باپ یا دُوسرے رشتے دار آپ کے گھر میں جس وقت کوئی فیصلے کیے جائیں یا مستقبل کے متعلق کوئی منصوبے بنائے جائیں تو آپ بھی اُن میں پوری دلچسپی سے حصہ لیں اور گھر والوں سے پورا پورا تعاون کریں۔ اسی طرح اگر گھر کے کسی فرد نے کوئی اچھا کام کیا ہو یا کسی کام پر محنت کی ہو تو اس کی ہمت کی داد دینے اور اس کے اچھے کام کی تعریف کرنے سے اس کا حوصلہ بڑھے گا اور وہ اپنے آپ پر فخر محسوس کرے گا۔ دُنیا میں یہ بات سب سے بڑی خوبی سمجھی جاتی ہے کہ انسان کسی دُوسرے انسان کی ہمت بڑھائے۔ اور اس کی حوصلہ افزائی کر کے اُس کی خوشیوں میں اضافہ کرے۔ آپ بھی ایک نیک اور اچھی بچی ہونے کی حیثیت سے حتی الوسع کوشش کیا کریں کہ جس طرح بھی ہو سکے اپنے گھر کے تمام افراد کی عمر اور دلچسپیوں کے مطابق کچھ نہ کچھ مدد اور خدمت کرتی رہیں۔

(د) سہیلیوں اور دُوسرے لوگوں کے ساتھ برتاؤ

ہر دلعزیز بننے کے لئے مندرجہ ذیل اُصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

اپنی سہیلیوں اور دُوسرے لوگوں کے ساتھ خوش گوار تعلقات قائم رکھنے کے لئے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ آپ اُن کے ساتھ اپنے آپ کو بھی اُن کے گروہ کا ایک فرد خیال کریں، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اُن کی خوبیوں اور کمزوریوں کو اور اُن کی فطرت کو خوب اچھی طرح سمجھیں اور انہیں دوست بنائیں۔

اپنے دوستوں کے ساتھ سچی دوستی کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اِس طرح آپ اُن کے مفاد کو اپنے ذاتی اغراض پر ترجیح دیں گی کیونکہ حقیقی دوستی اور وفاداری اسی کا نام ہے کہ انسان مصیبت کے وقت دُوسروں کے کام آئے۔

دُنیا میں بہت سے مشکل مسائل اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں کہ لوگ دُوسروں کو سمجھ نہیں سکتے۔ اکثر ایک گروہ دُوسرے گروہ پر نکتہ چینی کرتا ہے اُس میں عیب نکالتا ہے اُسے حقارت کی نظر سے دیکھتا ہے یا اُس کی ہنسی اُڑاتا ہے۔ دوستوں اور لوگوں کے ساتھ کامیابی سے مل کر رہنے کے لئے چند باتوں کو اپنی عادت میں داخل کرنا ضروری ہے۔ بہت سی باتیں تو ہم اپنے ماں باپ اور اردگرد کے ماحول سے سیکھ لیتے ہیں مگر کچھ باتیں اپنی کوشش سے بھی سیکھی جاسکتی ہیں اور پھر زندگی میں اُن پر عمل کیا جاتا ہے۔

1- اخلاص: جب تک انسان مخلص اور صحیح معنوں میں ہمدرد نہ ہو وہ کبھی دُوسرے کی تکلیف اور رنج کو اچھی طرح نہیں سمجھ سکتا۔ دُنیا میں بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو منہ پر بہت میٹھی میٹھی باتیں کرتے ہیں اور یوں ظاہر کرتے ہیں گویا کہ وہ آپ کے بہترین دوست ہیں، لیکن درحقیقت وہ اپنی کسی غرض کی وجہ سے ایسا کرتے ہیں۔ اور جب اُن کا کام بن جاتا ہے تو وہ آپ سے علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

2- احساسِ ذمہ داری: آپ اپنے ملنے جلنے والوں میں سے کچھ لوگوں پر تو بہت اعتبار کرتی ہیں اور اُن سے بہترین قسم کی توقعات رکھتی ہیں لیکن کچھ لوگوں کو آپ اپنا چھوٹے سے چھوٹا کام بھی نہیں بتاتیں کیونکہ آپ کو یقین ہوتا ہے کہ وہ کبھی اس کام کو پورا نہیں کریں گے۔ سچی دوستی اور مخلصانہ تعلقات کے لئے ذمے داری کا احساس ہونا بہت ضروری ہے تاکہ جو فرائض اور کام ہمارے سپرد کئے جائیں، ہم انہیں باقاعدہ پورا کرنے کی کوشش کریں۔

3- قابلِ اعتماد ہونا: اِنسان صرف اسی وقت قابلِ اعتماد ہو سکتا ہے جب اُس میں مندرجہ ذیل باتیں موجود ہوں:

(الف) وہ اپنے وعدے کا پکا ہو اور جو بات کہے وہ مقررہ وقت پر ضرور پوری کردے۔

(ب) وہ خود ہمیشہ سچ بولے اور دُوسروں کی جھوٹی باتوں اور افواہوں کا یقین نہ کرے۔

(ج) وہ دیانت دار ہو۔ نہ صرف پیسے یا امانت کے معاملے میں بلکہ اپنے خیالات اور احساسات کے ذریعے گھر کے اندر اور باہر کے لوگوں کے ساتھ تعلقات میں بھی دیانت داری کا ثبوت دے، مثلاً امتحان میں نقل نہ کرے، لائبریری سے یا کسی دوست کی کتاب نہ چرائے، اپنے آپ کو دُوسروں کے سامنے کسی اور کردار میں ظاہر نہ کرے، اپنے دوست یا واقف کار کی غیبت نہ کرے۔

4- باضمیر ہونا: انسان کو اکثر اُس کے ضمیر کی آواز متنبہ کرتی رہتی ہے۔ اگر انسان اپنے ضمیر کو اپنا رہنما بنائے تو اُسے خود بخود پتا چلتا رہتا ہے کہ کون سی بات دُرست ہے اور کون سی غلط، جس سے کہ دُوسروں کو نقصان پہنچے گا۔ لیکن اکثر ہم اپنے فائدے کو مدِنظر رکھتے ہوئے اپنے ضمیر کی آواز کو دبا دیتے ہیں اور یہ سمجھ لیتے ہیں کہ اس کا کسی کو کیسے پتا چل سکتا ہے یا اگر ہم ایسا کریں گے تو کیا فرق پڑ جائے گا، لیکن یہ بات آخرکار دُوسروں کے ساتھ ہمارے تعلقات پر اثر انداز ہوتی ہے۔

5- دُوسروں کی بھلائی کو اپنے ذاتی مفاد پر ترجیح دینا: اگر انسان میں یہ بات پیدا ہو جائے تو وہ خود بخود دُوسروں کے ساتھ مخلصانہ سلوک کرے گا۔

6- انکساری: کسی گروپ مین کامیابی سے کام کرنے کے لئے عجز. انکسار بہت ضروری ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنی خودی کو مٹا دیں اور دُوسروں کی خوشامد کرتی رہیں بلکہ اس سے مراد یہ ہے کہ آپ جھوٹی شیخی سے اپنے آپ کو روکیں اور اپنی بول چال اور دُوسروں کے ساتھ سلوک کرنے میں ہمدردی، محبت اور برُدباری سے کام لیں۔ اگر آپ کو کوئی شاندار کامیابی حاصل ہو یا بہت بڑا عہدہ ملے تو اُس پر مغرور نہ ہوں اور اگر کہیں شکست ہو تو اُسے خندہ پیشانی سے تسلیم کریں، یونہی خواہ مخواہ دُوسرے لوگوں کے سر پر الزام لگانے کی کوشش نہ کریں۔

7- نکتہ چینی برداشت کرنا: اپنے دوستوں اور دُوسرے لوگوں کے ساتھ کامیابی سے مل جل کر رہنے کے لئے یہ بات بہت ضروری ہے کہ آپ کے متعلق جو نکتہ چینی کی جاتی ہے، آپ اسے صبر وسکون سے سنیں۔ اگر نکتہ چینی یا اعتراض کرنے والا حق بجانب ہے تو آپ اپنی غلطی کو تسلیم کر لیں یا اپنے رویے کو بہتر بنا لیں۔ اگر وہ سراسر جھوٹ کہہ رہا ہو۔ تو نہایت متانت اور دوستانہ انداز سے اپنی صفائی پیش کریں۔

8- اپنا بوجھ خود اُٹھانا: جو کام بھی اپنے دوستوں یا دُوسرے لوگوں کے ساتھ مل کر کیا جائے، اُس میں اپنے حصے کا کام خود کرنا چاہئے۔ ایک گروپ میں ہر ایک کام صرف اسی وقت کامیابی کے ساتھ ہو سکتا ہے جب کسی ایک یا دو افراد سے خواہ مخواہ حد سے زیادہ کام نہ لیا جائے۔ گروپ کے بعض افراد اپنے حصے کے کام کا بوجھ دُوسروں کے شانوں پر ڈال دیتے ہیں جس سے باہمی تعلقات خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

9- اکثر اوقات جب انسان کے اپنے گھر میں بیماری یا مالی مشکلات کی وجہ سے پریشانیاں اور اُلجھنیں ہوتی ہیں تو وہ اپنے دوستوں اور دُوسرے لوگوں کے ساتھ خواہ مخواہ بدمزاجی، رُوکھے پن یا غصے سے پیش آتا ہے۔ ایسا کرنے سے اُس کی پریشانیاں تو کم نہیں ہو سکتیں، لیکن باہمی تعلقات میں بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اکثر ایسی حالت میں انسان کوئی اس قسم کی بات کہہ جاتا ہے جس سے دُوسروں لوگوں کو دُکھ ہوتا ہے اور خود اس کو بھی بعد میں افسوس ہوتا ہے۔ اس لئے ہمیشہ یہ خیال رکھیں کہ گھر کی پریشانیاں گھر کی چاردیواری تک ہی محدود رکھی جائیں۔

اپنے دوستوں کے ساتھ خوش گوار اور کامیاب تعلقات قائم رکھنے کے لئے مندرجہ بالا باتوں کے علاوہ کچھ اور باتوں کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ جو درج ذیل ہیں:

1- اگر آپ اپنی سہیلیوں کے ساتھ مل کر کام کریں گی تو وہ ہمیشہ آپ کی محبت کی خواہاں رہیں گی، لیکن اگر آپ من مانی کرنا چاہیں گی تو آپ کا گروپ آپ سے خوش نہیں رہ سکے گا۔ اگر گروپ کے فیصلے نقصان دہ نہ ہوں تو انہیں مان لینے سے آپ کو بہت خوشی ہوگی۔ ہاں اگر کوئی ایسا فیصلہ کیا جائے جس پر عمل کرنا آپ

کے لئے مشکل ہو' مثلاً اس میں بہت زیادہ پیسہ خرچ ہوتا ہو اور آپ کی حیثیت اتنی نہ ہو کہ آپ اتنا پیسہ اپنے ماں باپ سے لے سکیں یا اگر گروپ کے فیصلے سے کسی دُوسرے شخص کو نقصان پہنچتا ہو اور اس قسم کا رویہ آپ کے ضمیر کے خلاف ہو تو ایسی صورت میں آپ مصلحتاً جس طرح چاہیں عمل کر سکتی ہیں۔ ایسے حالات میں یہ ضروری نہیں ہوتا کہ گروپ کے فیصلے پر عمل کیا جائے۔ دوستوں یا سہیلیوں کا ایک گروہ اسی صورت میں قائم رہ سکتا ہے اگر گروپ کے سب افراد باہمی رواداری کی خاطر بعض پابندیوں کو قبول کر لیں۔ اگر کسی موقع پر گروپ کے کسی عمل سے لوگوں کو شکایت پیدا ہو جاتی ہے تو اس وقت ہو سکتا ہے کہ آپ اس گروپ کا ساتھ زیادہ دیر تک نہ دے سکیں۔ اگر اس قسم کے غیر معمولی واقعات رُونما نہ ہوں تو تنہا رہنے کی نسبت اپنے گروپ کے ساتھ مل کر رہنے سے آپ کو زیادہ خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے آپ کا گروپ خواہ آپ کو کتنا ہی مجبور کرے' اگر آپ کو یہ معلوم ہو کہ وُہ غلطی پر ہے تو آپ کو کسی صورت میں بھی اُن کی بات نہیں ماننی چاہئے۔

2- ایک اچھی سہیلی بننے کے لئے غیبت سے پرہیز کرنا ضروری ہے کیونکہ غیبت دوستی کے حق میں زہرِ قاتل کا اثر رکھتی ہے۔

3- آپ کے دوستوں میں اگر کوئی بہت قابل ہے' کھیلوں میں بہت اچھا ہے یا بہت حسین ہے تو اس سے حسد نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے نہ صرف انسان خود ناخوش رہتا ہے بلکہ گروپ کے تعلقات پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے۔

4- دوستی گھر کے افراد سے ہو یا غیروں کے ساتھ' وفاداری اس کا پہلا اُصول ہونا چاہئے۔ آپ جس گروپ میں بھی ہوں خواہ وہ لوگ امیر ہوں یا غریب' چھوٹے ہوں یا بڑے' اگر آپ نے ان کے ساتھ دوستی کا اقرار کیا ہے تو دوستی کا حق نبھانا آپ پر فرض ہو جاتا ہے۔ وفاداری کے بغیر دُنیا کی بہت سی خوشیاں اور قابلِ قدر تعلقات ختم ہو جاتے ہیں۔

(ہ) اُستاد کے ساتھ حسنِ سلوک

دُنیا میں ماں باپ کے بعد سب سے بلند درجہ اُستاد کا ہوتا ہے کیونکہ وہ بھی ہماری تعلیم و تربیت کا اتنا ہی محافظ اور ذمے دار ہوتا ہے' جتنا کہ ماں باپ۔ بچہ ہر روز دن کے چھ سات گھنٹے اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے دُور رہ کر اپنے اُستاد کی نگرانی اور صحبت میں بسر کرتا ہے' اس لئے بچے اور استاد کا آپس میں رشتہ بھی قریباً اس نوعیت کا

ہوتا ہے' جیسا بچے کا رشتہ اپنے والدین کے ساتھ۔ ایک نیک اور اچھی لڑکی بننے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے:

1- جہاں تک ہو سکے اپنے اُستاد کے اُصولوں اور اس کی ہدایات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔ یہ تو آپ جانتی ہیں کہ ہر شخص جُداگانہ شخصیت رکھتا ہے اور معاشرے میں کامیابی کے ساتھ زندگی بسر کرنے کا سب سے بڑا راز یہی ہے کہ آپ کو جن لوگوں کے ساتھ کام کرنا پڑے' اُن میں سے ہر ایک کی شخصیت کو آپ کافی حد تک سمجھ لیں۔ اس طرح آپس میں غلط فہمیاں پیدا نہیں ہوتیں اور ایک دُوسرے کے لئے ہمدردی اور خلوص کے جذبات بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔

2- اگر آپ کو سکول میں کوئی مشکل پیش آئے تو بلا جھجک اپنے اُستاد سے مشورہ لیں۔ اس طرح آپ کا اُستاد نہ صرف اپنے تجربے کی بنا پر آپ کو مفید مشورہ دے گا بلکہ اُسے بہت خوشی ہو گی کہ اس کے شاگرد نے اس پر اعتماد کیا ہے اور اس کو اپنے والدین کی طرح سمجھا ہے۔

3- اُستاد کی ذمے داریوں میں سے ایک ذمے داری بچوں کو نظم و ضبط سکھانا ہے اور نظم و ضبط سکھانے کے لئے اُستاد کو سختی سے سکول کے قوانین اور اُصولوں کا پابند رہنا پڑتا ہے' اس لئے جب کبھی طالب علم کوئی بُری بات کرتے ہیں تو اُستاد انہیں سزا دیتے ہیں۔ آپ نے اگر اپنی سہیلیوں کے ساتھ کوئی شرارت کی ہو اور اس کے لئے آپ کو سزا دی گئی ہو تو اس بات پر اُستاد کے خلاف دِل میں غصہ رکھنا بے جا ہے۔ بعض طالب علم اُستادوں سے بہت نفرت کرنے لگتے ہیں ان کے ساتھ گستاخی یا بدزبانی سے پیش آتے ہیں اور ان سے بدلہ لینے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ سب باتیں بے حد قابلِ افسوس ہیں۔ جس طرح ماں باپ اپنے بچوں کو بُری باتوں سے روکتے ہیں اور ان پر خفا ہوتے ہیں اِسی طرح اُستاد بھی یہ حق رکھتے ہیں کہ جب بھی کوئی طالب علم سیدھا راستہ اختیار کرنے کی بجائے بُری عادتوں میں پڑنے لگے تو اس کو تنبیہ کریں اور اُسے سختی سے صحیح راستے پر واپس لائیں۔

4- اُستاد جب جماعت کے باہر ہوں تو آپ اُن کے ساتھ مختلف موضوعات پر باتیں کریں۔ اس طرح ایک تو آپ کی معلومات میں اضافہ ہو گا' دُوسرے اُستاد کو بھی یہ پتہ چلے گا کہ آپ کا رُجحان کس طرف ہے اور وہ آپ کی صلاحیتوں کے مطابق آپ کی راہبری کر سکیں گے۔

5- اپنے اساتذہ کے ساتھ اچھی طرح سے پیش آئیں اور اُن سب باتوں کا خاص خیال رکھیں جو آپ اپنی سہیلیوں یا ماں باپ کے ساتھ سلوک کرتے وقت مدِنظر رکھتی ہیں۔

کو انعام دینا بھی لازمی ہوتا ہے اور اگر بہت بُرا کام کرے تو سزا دینا بھی مناسب ہے۔

5- بچوں کے سامنے مثالی کردار بنیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ بچے اچھی عادتیں اختیار کریں تو یہ لازمی ہے کہ آپ بھی اُن کے سامنے اچھا کردار پیش کریں۔ مثلاً اگر آپ بچوں کے سامنے بدزبانی اور لڑائی جھگڑے سے کام لیں گی تو بچہ ان تمام باتوں کی نقل کرے گا۔ کیونکہ بچے فطری طور پر نقال ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس اگر آپ ان کے ساتھ نرمی، مہربانی اور خلوص سے پیش آئیں گی تو بچے بھی آپ کی پیروی کریں گے۔

6- جذباتی نشوونما کا خیال رکھنا۔ والدین کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچوں کی پرورش میں اُن کے جذبات کی تسکین کا خیال رکھیں اور ایسا ماحول پیدا کریں جس میں بچے کو انفرادی طور پر تحفظ، قربت اور اپنائیت کا احساس ہو۔

بچے کی زندگی میں کھیل کی اہمیت

بچے کی زندگی میں کھیل کی اہمیت بہت زیادہ ہے۔ کھیل اُس کی جسمانی، ذہنی اور سماجی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ کھیل کے ذریعے وہ اپنے اِرد گرد کے ماحول سے آشنا ہوتا ہے۔ اِس کے ذریعے وہ ہر چیز کا استعمال سیکھتا ہے۔ وہ کھلونوں کے ذریعے سوچنے کی قوت حاصل کرتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے گڑیا گڈے کے ڈراموں کے ذریعے اُس کے تصورات میں وُسعت پیدا ہوتی ہے۔ ہم عمر بچوں کے ساتھ کھیلنے سے وہ ماحول میں مل جل کر رہنا سیکھتا ہے۔

اگر بچوں کو کھیلنے کے مواقع فراہم نہ کئے جائیں تو وہ ڈرپوک اور سُست رہ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ پختگی جو کھیل کے ذریعے آتی ہے اُن میں نہیں آتی۔ اِس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو اُن کی عمر کے مطابق کھیلنے کودنے کے مواقع دیئے جائیں۔

ایک سے تین سال کی عمر کے بچے کے لئے مناسب کھلونے:

1- ربڑ کے کھلونے۔

2- پلاسٹک کے کھلونے۔

3- سُوتی کپڑے اور رُوئی کے بنے ہوئے کھلونے۔

4- لکڑی کے کھلونے۔

اِن کھلونوں کا چناؤ کرتے وقت یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ کھلونوں کی بناوٹ اس قسم کی ہو جس سے بچے کو

2

SPORTS

کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے۔ اِس کے علاوہ گہرے رنگوں کے کھلونے اس عمر کے بچوں کے لئے خاص طور پر موزوں ہیں۔

تین سے پانچ سال کی عمر کے بچے کے لئے مناسب کھلونے:

1- ٹرائیسکل۔
2- چابی والے کھلونے۔
3- ہاتھ سے پکڑ کر کھینچنے والے کھلونے۔
4- لکڑی کا گھوڑا۔
5- لکڑی کے بلاکس۔
6- پلاسٹک سے بنی ہوئی ہاکی' لکڑی کا چھوٹا بلا اور گیند۔

سوالات

1- والدین کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھنا کیوں ضروری ہے؟
2- آپس میں خوشگوار تعلقات قائم رکھنے کے لئے آپ اپنے بہن بھائیوں کی کس طرح مدد کریں گی؟
3- آپ اپنے والدین کے علاوہ گھر میں رہنے والے دُوسرے رشتے داروں کی مدد کس طرح کرتی ہیں؟
4- فرض کریں آپ اپنی جماعت کی کسی لڑکی کے ساتھ بھلائی کرتی ہیں مگر وہ آپ کی بھلائی کا بدلہ بُرائی سے دیتی ہے۔ایسی صورت میں آپ کس قسم کا رویہ اختیار کریں گی؟
5- اپنے ہم عمر لوگوں کی ہمدردی اور دوستی کیوں ضروری سمجھی جاتی ہے؟
6- اُستاد کی عزت کیوں ضروری ہے' آپ کو کس قسم کے اُستاد اچھے لگتے ہیں؟
7- بچوں کی پرورش کے بنیادی اُصول کیا ہونے چاہئیں؟
8- آپ کے خیال میں بچے کی زندگی میں کھیل کی کیا اہمیت ہے؟
9- آپ ایک سے تین سال تک کی عمر کے بچے کے لئے کس قسم کے کھلونے خریدنا پسند کریں گی؟

لباس اور پارچہ جات

لباس کے متعلق نظریات اور اقدار

لباس ہماری بنیادی ضروریات میں سے ایک اہم ضرورت ہے۔ اس کا بنیادی مقصد جسم کو ڈھانپنا اور آرام دہ حالت میں رکھنا ہے۔ لباس پہننے والوں کے خیالات اور اقدار کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ اور اس کی اہمیت ہر تہذیب و معاشرے میں مختلف ہوتی ہے۔ کیونکہ اس کا انحصار نظریات، روایات اور اقدار پر ہوتا ہے۔ جو ہر معاشرے کے لئے علیحدہ ہوتے ہیں۔ روایات اور نظریات وراثت میں نہیں ملتے بلکہ مل جل کر رہنے اور ایک دوسرے کے ساتھ خیالات کے تبادلے سے حاصل ہوتے ہیں۔ شعوری اور لاشعوری طور پر لباس ہر فرد کی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔ اِس طرح نہ صرف اس کے نظریات کی عکاسی ہوتی ہے بلکہ ایک منفرد حیثیت قائم ہو جاتی ہے جو دُوسروں کو بھی اپنے نظریات کا دلدادہ بنا لیتی ہے۔

لباس کی قدر شناسی تہذیب و معاشرے کے گہوارے میں پنپتی ہے۔ ہر معاشرے کی لباس کے بارے میں اپنی روایات ہوتی ہیں۔ لہٰذا معاشرت اور باہم میل جول لباس پر حاوی ہے۔ اکثر روایات مذہب سے اثر پذیر ہوتی ہیں۔ اس لئے مقدس گردانی جاتی ہیں۔ مثلاً اسلامی معاشرہ میں شرم و حیا اور سادگی کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ لہٰذا شرم و حیا ہماری بنیادی قدر ہے۔ قدر سوچ اور عمل سے ظاہر ہوتی ہے۔ اور یہ کوئی خارجی شے نہیں ہے۔ بلکہ قدر تمام نظریات و روایات کو مضبوط اور مستحکم کرتی ہیں۔

ہر معاشرہ ان نظریات و روایات کو مختلف انداز میں اپناتا ہے جس کو عام زبان میں قومی یا عوامی رواج پائی ہوئی رسم یا فیشن کہتے ہیں۔ فیشن قومی رُسومات کا ایک حصہ ہے۔ لیکن فیشن بدلتے دیر نہیں لگتی اس لئے فیشن روایات میں شامل ہوتا ہے۔ جو لوگ معاشرے کی سرگرمیوں میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ وہ اپنے لباس کو فیشن کے مطابق اور خوب صورت بنانے کی طرف خصوصی توجہ دیتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو زیادہ تر گھروں میں رہتے ہیں وہ لباس کو زیادہ قیمتی اور خوب صورت بنانے کی طرف زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ ہر تہذیب کا ایک مخصوص طرز لباس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک شخص کے رہنے کی جگہ اور اس جگہ کا مخصوص معیار زندگی اس کے لباس پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لباس کے متعلق ہمارا رویہ مندرجہ ذیل خواہشات کا اظہار ہے:

1- منفرد حیثیت قائم کرنا: اِنسان کے لباس کو دیکھ کر ہی اُس کے بارے میں بہت سی باتوں کا اندازہ لگایا

جاسکتا ہے۔

2- نمائندگی: لباس سے کسی بھی فرد کے ملک، قوم اور اُس کے طبقے کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

3- تخلیقی انداز: انسان اپنی تخلیقی قوتوں کو لباس میں استعمال کر کے اپنی شخصیت کو اُجاگر کر سکتا ہے۔

4- معاشرتی ربط: لباس لوگوں کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

5- جسمانی راحت وسکون: لباس جسم کی حفاظت کرنے اور سکون پہنچانے کا بنیادی ذریعہ ہے۔

ہمارا طرزِ زندگی اسلامی تقاضوں کے مطابق ہے۔ اس لئے ہمارا معاشرہ اس بات کا متقاضی ہے کہ ہمارا لباس مکمل طور پر جسم کی حفاظت اور ستر پوشی کرے اور اس میں نمائش کا پہلو بالکل نہ ہو۔ قرآنِ پاک میں بھی لباس کے بارے میں اسلامی اقدار کے مطابق ملبوس ہونے کی تلقین فرمائی گئی ہے یعنی

قَدْ اَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُّوَارِىْ سَوْاٰتِكُمْ وَ رِيْشًا ؕ وَ لِبَاسُ التَّقْوٰى ۙ ذٰلِكَ خَيْرٌ ؕ

ترجمہ: ہم نے تم پر پوشاک اُتاری کہ تمہارا ستر ڈھانکے اور تمہارے بدن کو زینت دے۔ اور لباس تقویٰ کا سب سے بہتر ہے۔ (سورۃ الاعراف۔ آیت:26)

اسلام میں پردہ اور حیا سب سے اولین مقام رکھتے ہیں۔ یہ پردہ اور حیا آنکھ کا بھی ہے۔ اور لباس کا بھی انہی خطوط پر وضع ہونا چاہئے۔ یعنی لباس کے انتخاب میں ہمیشہ اپنی مذہبی اقدار کو پیشِ نظر رکھنا چاہئے۔ اور ہم جو فیشن بھی اپنائیں وہ اپنی اقدار کی حد بندی میں ہونا چاہئے۔

لباس کا انتخاب

مناسب اور موزوں لباس سے کیا مراد ہے؟

مناسب اور موزوں لباس سے مراد ایسا لباس ہے جو موسم اور موقع محل کے مطابق ہو۔ جسے پہن کر آرام و سکون ملے۔ دھونے اور مرمت کرنے میں آسانی ہو اور پائیدار اس قدر ہو کہ روزمرہ استعمال اور دھلائی کو برداشت کر سکے۔ یہ ضروری نہیں کہ لباس بہت مہنگا ہی ہو بلکہ انسان ہر ماحول میں اپنی آمدنی کے مطابق خوبصورتی پیدا کر سکتا ہے۔ لباس کی موزونیت بہت سے اُصولوں پر منحصر ہے۔ جن پر عمل کرنے سے آپ مناسب لباس باآسانی منتخب کر سکتی ہیں مثلاً:

1- عمر

2- مشاغل اور پیشے

3- مذہبی اقدار

4- ماحول یا ملک کے رسم و رواج

5- موسم و موقع محل

6- گھریلو وسائل

7- شخصیت

1- عمر کے مطابق لباس کا انتخاب

لباس کا انتخاب کرنے میں سب سے اہم بات جو مدِ نظر رکھنی ضروری ہے۔ وہ پہننے والے کی عمر ہے۔ کیوں کہ عمر کے مختلف ادوار میں کپڑوں کی تعداد اور نمونوں کا تقاضا مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً

ا۔ ننھے بچوں کے لئے اِس قسم کے کپڑوں موزوں رہتے ہیں جو آرام دہ ہوں، پسینہ آسانی سے جذب کر سکیں اور جن میں تکلف یا اس قسم کی کوئی چبھنے والی چیز نہ لگی ہو۔ عموماً چھوٹے یعنی شیر خوار بچوں کے لئے سفید یا ہلکے رنگ کے کپڑے بہتر ہوتے ہیں کیونکہ ان پر میل جلد دکھائی دے جاتا ہے اور وہ ہر وقت دھوئے جا سکتے ہیں۔ بچوں کے کپڑے ڈھیلے ڈھالے اور ایسے ڈیزائن کے ہونے چاہئیں کہ وہ آسانی سے پہنے اور اُتارے جا سکیں اور کپڑا ایسا منتخب کیا جائے جو آسانی سے دُھل سکے۔

ب۔ ڈھائی تین سال سے لے کر پانچ چھ سال کے بچے کے لئے زیادہ پائیدار قسم کے کپڑے کا لباس موزوں رہتا ہے کیونکہ اِس عمر میں بچے بھاگتے دوڑتے اور مختلف دلچسپیوں میں حصہ لیتے ہیں۔ انہیں پانی اور مٹی وغیرہ سے کھیلنا اور سیڑھیوں پر چڑھنا اُترنا بہت پسند ہوتا ہے۔ اس عمر کے بچوں کے لئے گہرے رنگ کے کپڑے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔ نیز ان کے کپڑے آرام دہ ہونے چاہئیں تا کہ ان کی حرکات میں کسی قسم کی کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ اس کے علاوہ لباس کو بڑا کرنے کی گنجائش بھی ہونی چاہئے۔

ج۔ سکول جانے والے بچوں کے لئے ان کے سکول کا یونیفارم سُوتی کپڑے کا بہتر رہتا ہے۔ یونیفارم کے علاوہ جو کپڑے بنائے جائیں وہ اس قسم کے ہونے چاہئیں جو اس عمر کے عام بچے پہنتے ہوں کیونکہ بچے اِس عمر میں وہ باتیں کرنا پسند کرتے ہیں جو ان کے ہم عمر دوست کرتے ہیں۔ عموماً شوخ رنگ اور مختلف ڈیزائن والے کپڑے بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ ان کے لئے کپڑا بھی بہت پائیدار منتخب کیا جائے جو ان کی حرکات و سکنات اور کھیل کود سے جلدی پھٹ نہ سکے۔ اس کے علاوہ ان کے جسم کو دھوپ، ہوا، سردی اور بارش سے محفوظ رکھ سکے۔ نیز کپڑوں کا ڈیزائن ایسا ہو جس کو اُتارنا اور پہننا آسان ہو مثلاً بیلٹ کی بجائے الاسٹک ہو اس کے علاوہ بٹن بھی

عمر کے مطابق لباس کا انتخاب

الف

سامنے کی طرف ہوں۔

د۔ دس بارہ سال سے لے کر سکول و کالج جانے والوں کے لئے یونیفارم کے علاوہ دیگر کپڑوں کے رنگ تیز شوخ اور کھلتے ہوئے ہونے چاہئیں۔ کیونکہ فیشن اور جدت پیدا کرنے کی یہی عمر ہوتی ہے۔ اس لئے مختلف رنگ اور ڈیزائن فراوانی سے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

ان کے گھریلو پہناوے آرام دہ اور با آسانی دھلنے والے ہونے چاہئیں۔ جبکہ خاص تقریبات کے لئے چند جوڑے قیمتی یا ریشمی لباس کے بنائے جاسکتے ہیں۔

ہ۔ بڑی اور ادھیڑ عمر کے لئے سفید اور ہلکے رنگ و ڈیزائن مناسب رہتے ہیں۔

2- مشاغل اور پیشے کے مطابق لباس کا انتخاب

لباس کے انتخاب میں اس کی موزونیت کا انحصار بہت حد تک اسے پہننے والے کے روزمرہ مشاغل پر بھی ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر گھروں میں رہنے والی خواتین کو چونکہ گھریلو کام کاج کرنا ہوتا ہے۔ اس لئے ان کا لباس سادہ ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہونا ضروری ہوتا ہے تاکہ کام کاج میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔

باہر کا کام کاج کرنے والے لوگ مثلاً اُستاد بنک کے ملازمین یا دفتروں میں کام کرنے والے لوگوں کا لباس جدید طرز پر مگر سادگی اور پردہ کی بنیاد پر ہونا چاہئے۔ رنگ بھی بہت زیادہ شوخ نہیں ہونے چاہئیں۔ جسمانی کام کاج کرنے والوں کے کام کے اوقات کے لئے مضبوط اور گہرے رنگوں کا لباس ہونا چاہئے۔ اس طرح کھیل کود کے مشاغل والے لوگوں کا لباس ایسا ہو جو جسمانی حرکات اور کھیل کود میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ غرض یہ کہ لباس کا انتخاب مشاغل اور پیشے کی مناسبت سے کرنا بہت ضروری ہے۔

3- مذہبی اقدار کے مطابق لباس کا انتخاب

اسلام عورتوں کو تعلیم دیتا ہے کہ وہ موزوں اور سادہ لباس پہنیں جو ان کے جسم کو صحیح طریقے سے ڈھانپے اور جس سے جسم کی نمائش نہ ہو۔ لہٰذا کپڑوں کا انتخاب کرتے وقت اس مقصد کو مدِنظر رکھنا چاہئے یعنی کپڑا اتنا موٹا ہونا چاہئے جس کے آرپار روشنی گزرنے سے جسم کی وضع اور ہیولا دکھائی نہ دے۔ لباس کی تراش خراش ایسی ہو جس میں جسمانی خدوخال واضح نہ ہوتے ہوں۔ یعنی لباس ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہئے اور اس کا ڈیزائن بھی مناسب ہو۔ مثال کے طور پر اگر قمیص شلوار درمیانی فٹنگ میں رکھ کر پہنی جائے تو اس سے لباس کا مقصد بھی پورا ہو جاتا ہے۔ اور فیشن بھی زیادہ محسوس نہیں ہوتا۔

4- ماحول یا ملک کے رسم و رواج کے مطابق لباس کا انتخاب

ہر ملک اور علاقے کے رہنے سہنے' کھانے پینے اور اوڑھنے پہننے کے مخصوص انداز اور رواج ہوتے ہیں۔ انسان کا ماحول اور اس کی تہذیب و ثقافت اس ملک کے رسم و رواج اور لباس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ غیر ملکی لباس اور ثقافت کا اثر لینا قدرتی بات ہے۔ لیکن اس کی اندھادُھند تقلید نہیں کرنی چاہئے۔ بلکہ فیشن کو اپنے ماحول کے مطابق ڈھال لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس لئے اچھے خیالات' اچھی باتیں اور نئے نئے طریقے ضرور سیکھے جائیں تاکہ تہذیب خوش گوار تبدیلی کے ساتھ ترقی کر سکے۔

5- موسم و موقع محل کے مطابق لباس کا انتخاب

لباس ہمیشہ جغرافیائی حالات اور موسم کے مطابق پہننا چاہئے۔ ہمارے ملک میں سال بھر میں چار موسم آتے ہیں یعنی گرمی' سردی' بہار' برسات۔ اس لئے لباس کا انتخاب ایسا ہونا چاہئے جو موسم کے مطابق ہو۔ مثال کے طور پر سوتی اور لینن کا کپڑا نرم' جاذب اور آرام دہ ہوتا ہے۔ یہ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ برسات کے موسم میں بھی بدن کی نمی کو چپ چپانے سے روکتا ہے۔ لیکن موسم بہار میں ہر قسم کے کپڑوں کا استعمال موزوں رہتا ہے۔

گرمیوں کا لباس ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہئے۔ کیونکہ یہ آرام دہ ہوتا ہے۔ جبکہ دُوسرے موسموں میں فٹنگ والے لباس کا استعمال موزوں رہتا ہے۔ اس کے علاوہ لباس کا انتخاب موقع محل کے مطابق کرنا چاہئے۔ مثلاً جو لباس شادی بیاہ یا دیگر تقریبات پر اچھا لگتا ہے وہ جماعت میں یا کسی غم کی تقریب پر پہنا ہوا نہایت نامناسب لگتا ہے۔

6- شخصیت کے مطابق لباس کا انتخاب

ہر شخص میں کچھ نہ کچھ خوبیاں اور خامیاں ہوتی ہیں۔ ان میں سے کچھ خصوصیات فطری ہوتی ہیں اور کچھ اپنے ماحول کے اثر سے اور ماں باپ سے اور کچھ موروثی ہوتی ہیں لیکن انسان کی شخصیت خواہ کیسی ہی ہو وہ ایک دلچسپ ہستی کا مالک ہوتا ہے اور اس میں اپنا مخصوص رنگ پایا جاتا ہے۔ اپنی شخصیت کو بہتر بنانے اور اپنی خامیوں کو دُور کرنے کے لئے چند باتوں پر عمل کرنے سے بہت حد تک کامیابی حاصل ہو سکتی ہے' لباس سے ہماری شخصیت پر نمایاں اثر پڑتا ہے۔ اور ہر دلعزیز بننے کے لئے لباس کی موزونیت بہت ضروری ہے۔ کیونکہ اس سے

نہ صرف ہماری شکل وصورت، قد وقامت اور ڈیل ڈول پر اثر پڑتا ہے۔ بلکہ ہم میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔

1- خوش باش اور ہنس مکھ اشخاص کو ایسا لباس پہننا چاہئے جو شوخ رنگ کا ہو اور جس کا ڈیزائن سیدھی لائنوں کی بجائے قوسی خطوط پر مشتمل ہو۔

2- اگر کسی شخص کی طبیعت خاموش اور متین ہو تو شوخ رنگ کے کپڑے اس کے لئے مناسب نہیں رہیں گے۔ ایسی شخصیت کے لئے ہلکے اور سادہ رنگ زیادہ موزوں رہتے ہیں۔

3- اگر کوئی شخص بہت پھرتیلا ہو اور ڈرامائی شخصیت رکھتا ہو تو وہ شوخ رنگ پہن سکتا ہے۔

4- اگر کوئی شخص الگ تھلگ رہنا پسند کرتا ہو اور سرد مہر ہو تو اس کے لئے گرے، نیلے یا سبز رنگ اور سیدھی سیدھی لائنوں والے ڈیزائن کے کپڑے زیادہ موزوں رہتے ہیں۔

مگر یاد رکھیں کہ یہ اُصول ایک ہی طریقے سے استعمال نہیں ہو سکتے۔ ہر شخص کا موڈ (Mood) مختلف اوقات میں مختلف ہوتا ہے۔ ویسے بھی موسم بدلتے رہتے ہیں اور طبیعتیں بھی کافی حد تک تبدیل ہوتی رہتی ہیں۔ اس لئے لباس کا انتخاب اپنی ذاتی دلچسپی اور ضرورت کے مطابق ہونا چاہئے۔

7- گھریلو وسائل کے مطابق لباس کا انتخاب

لباس خاندان کے بجٹ میں دوہری اہمیت کا حامل ہے۔ جہاں یہ ایک بنیادی ضرورت ہے وہاں اس کا شمار آسائش کی چیزوں میں بھی ہوتا ہے۔ اس لئے یہ گھریلو وسائل پر کافی حد تک اثر انداز ہوتا ہے وہ خاندان جن کے پاس دولت کی ریل پیل ہو وہ اپنی خواہشات کے مطابق جتنا چاہیں لباس پر خرچ کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر روپیہ پیسہ محدود ہو تو اس حالت میں ہیں ضروری ہے کہ کچھ ایسے طریقے اختیار کئے جائیں جن سے بجٹ پر زیادہ اثر نہ پڑے۔ چند ایسے طریقے جن سے روپے پیسے کا استعمال لباس کے لئے کم کیا جا سکتا ہے درج ذیل ہیں:

1- لباس کا انتخاب سوچ سمجھ کر کیا جائے۔

2- کپڑے خود سینے کی مہارت پیدا کی جائے تا کہ جو روپیہ پیسہ درزی کو دیا جاتا ہے اس کی بچت ہو سکے۔

3- کپڑوں کی حفاظت کے طریقے اپنائے جائیں تا کہ جو کپڑے صرف بے پروائی سے خوب ہو جاتے ہیں وہ حفاظت سے رہیں۔

4- استعمال شدہ کپڑوں سے دُوسرے کپڑے یا انہی کپڑوں کے ڈیزائن بدلنے کے طریقے سیکھے جائیں تا کہ وہ کپڑے جو عام طور پر ردی کر دیے جاتے ہیں استعمال میں لائے جا سکیں۔

لباس کی موزونیت میں آرٹ کے اُصولوں کی اہمیت

لباس انسان کی شخصیت کو مکمل اور بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے مگر اِس کے کسی عنصر مثلاً رنگ' ساخت اور ڈیزائن کو ایسا نہیں ہونا چاہئے جو جسمانی خوبیوں کو ماند کردے۔ بلکہ لباس ایسا بنایا جائے جو جسمانی خوبیوں کو اُبھار کر اس کو جاذبِ نظر بنائے اور اس کی خامیوں کو چھپائے۔ چونکہ لباس جسم پر پہنا جاتا ہے۔ اس لئے اس کی ساخت کو جسم کی بناوٹ کے مطابق ہونا چاہئے۔

جسم کی بناوٹ کا لباس کی ساخت سے گہرا تعلق ہے اور اس کے لئے ہمیں آرٹ کے اُصولوں سے واقف ہونا ضروری ہے کیونکہ ان کی مدد سے لباس میں حسن پیدا کیا جاسکتا ہے۔ رنگوں اور ڈیزائن کی ہم آہنگی' مناسبت' مطابقت' خطوط اور سطح خوشی کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ لہٰذا لباس بناتے وقت شخصیت' آرٹ اور ڈیزائن کے اُصولوں اور عناصر کو ضرور مدِ نظر رکھنا چاہئے۔

1- لباس میں خطوط کے استعمال کے شکل وصورت اور قد وقامت پر اثرات

لباس میں اُفقی' عمودی اور ترچھے خطوط کے استعمال سے پہننے والے کی شکل وصورت اور قد وقامت پر نمایاں اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ ان خطوط سے اصل لمبائی اور چوڑائی کو چھپا کر موزونیت پیدا کی جاسکتی ہے۔ مثلاً

1- افقی خطوط چوڑائی کا احساس دلاتے ہیں۔ اس لئے لمبے قد اور دُبلی پتلی جسامت کے لئے افقی خطوط والا لباس موزوں رہتا ہے کیونکہ اس سے جسم سڈول دکھائی دیتا ہے۔ نیز قد میں کمی کا احساس ہوتا ہے۔

2- عمودی خطوط لمبائی ظاہر کرتے ہیں۔ اس لئے چھوٹے قد اور موٹی جسامت کے لئے عمودی خطوط والا لباس مناسب رہتا ہے۔ کیونکہ اس سے قد لمبا محسوس ہوتا ہے اور جسامت بھی مناسب دکھائی دیتی ہے۔

3- ترچھے خطوط چوڑائی یا ڈھیلنے اور کھینچنے کا احساس دلاتے ہیں۔ اس لئے درمیانہ قد اور جسامت کے لئے ان کا استعمال موزوں رہتا ہے۔ لیکن لباس میں ان خطوط کا باہم امتزاج مناسب تاثرات پیدا کرتا ہے۔

خطوط میں ایک نمایاں خوبی یہ ہوتی ہے کہ ان کے صحیح استعمال سے ناپسندیدہ وضع کو غیر نمایاں یا دلکش بنایا جاسکتا ہے اور دلکش وضع کے تاثرات میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ انسانی شخصیت میں چہرہ سب سے نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ بنیادی طور پر چہرے کی بناوٹ گول' مربع' تکون اور بیضوی ہوتی ہے۔ اس لئے چہرے کی بناوٹ کو مدِ نظر رکھتے ہوئے مناسب قسم کے گلے اور بالوں کا سٹائل اپنانا چاہئے۔ مثلاً

1- گول چہرے کے لئے قمیص کا گول گلا موزوں نہیں ہے کیونکہ اِس سے چہرے کی گولائی مزید نمایاں ہو جاتی

لباس میں خطوط کا استعمال

ہے۔ بلکہ گول چہرے کے لئے وی (V) گلے کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ کیونکہ اس سے ایک تو چہرہ کم گول نظر آتا ہے اور دُوسرے گردن بھی لمبی دکھائی دیتی ہے۔

گول چہرے والوں کو اپنی مانگ بھی زیادہ وضاحت سے نہیں نکالنی چاہئے۔ پیچھے کی طرف کٹے ہوئے بال بہتر رہتے ہیں۔ اگر مانگ نکالنی ہی ہو تو یہ نہ بالکل سر کے درمیان ہی میں ہو اور نہ ہی ایک طرف زیادہ جھکی ہوئی ہو۔

2- مربع اور چوڑے چہرے کے لئے قمیص کا چوکور گلا موزوں نہیں ہے۔ بلکہ چوڑے چہرے کے لئے بیضوی اور ذرا گہرا گلا موزوں رہتا ہے۔ کیونکہ اس سے چہرے کی چوڑائی میں کمی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

بال بنانے میں بھی چوڑے چہرے والوں کو خاص خیال رکھنا چاہئے۔ کانوں پر ڈھیلے ڈھالے بال چہرے کی چوڑائی کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیدھی مانگ نکالنے سے بھی اس کا چہرہ بہتر لگتا ہے۔

3- بیضوی چہرے کیلئے اُونچا گول گلا بہت موزوں رہتا ہے۔ اس کے علاوہ سر کے بال کھینچ کر بنانے کی بجائے ماتھے پر ڈھیلے ڈھالے رکھنے اور ٹیڑھی مانگ نکالنے سے چہرہ دیکھنے میں بہت متناسب معلوم دیتا ہے۔

4- تکون چہرے کے لئے وی (V) گلا موزوں نہیں ہے۔ کیونکہ اس سے ٹھوڑی کی نوک اور بھی زیادہ واضح ہو جاتی ہے۔ تکون چہرے کے لئے اُونچا گول گلا سب سے زیادہ موزوں رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹیڑھی مانگ اور کانوں پر ڈھیلے ڈھالے بال تکون چہرے کو خوب صورت بنا دیتے ہیں۔

خطوط کے ان اُصولوں کو صرف قد اور چہرے میں تناسب پیدا کرنے کے لئے ہی استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ ان سے شکل کے کئی اور خامیاں بھی بہت حد تک کم کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً

1- اگر کسی لڑکی کا ماتھا بہت بڑا ہو تو بال پیچھے کی طرف کھینچ کر بنانے کی بجائے ماتھے اور کانوں پر ڈھیلے بال رکھنے سے ماتھے کو دیکھنے میں چھوٹا کیا جاسکتا ہے۔

2- اگر ناک بہت اُونچی اور لمبی ہو تو بھی بالوں کو ڈھیلا اور ماتھے کے آگے رکھنے سے مدد ملتی ہے اور ناک چھوٹی دکھائی دیتی ہے۔ اس کے برعکس اگر ناک بہت چھوٹی ہو تو بالوں کو ماتھے اور کانوں کے پیچھے رکھنا موزوں رہتا ہے۔ اس طرح ناک چہرے پر بہت چھوٹی دکھائی نہیں دیتی۔

3- اگر ٹھوڑی بہت بڑی ہو تو کھنچا ہوا جوڑا یا کسی ہوئی چٹیا بنانے سے ٹھوڑی اور بھی زیادہ نمایاں لگتی ہے۔ اس کے لئے بالوں کو ماتھے اور کانوں پر ڈھیلا چھوڑنے اور ڈھیلی ڈھیلی چٹیا یا نیچی قسم کا جوڑا بنانے سے بہت مدد ملتی ہے۔ اس کے برعکس اگر ٹھوڑی بہت اندر کی طرف گئی ہوئی ہو تو کانوں اور گردن پر بال ڈھیلے چھوڑنے

چاہئیں۔

2- کپڑے کے رنگ' ڈیائن اور ساخت یا بناوٹ کا شخصیت پر اثر

مختلف رنگ طبیعت اور شخصیت پر مختلف اثر رکھتے ہیں مثلاً سرخ رنگ دیکھنے سے گرمی اور حدت کا احساس ہوتا ہے۔ جبکہ کھلتا ہوا نیلا رنگ طبیعت میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔ لباس میں مختلف رنگوں کو خوش ذوقی سے استعمال کر کے اس کی جاذبیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ رنگ کے مناسب انتخاب سے ہماری شخصیت پر نمایاں اثر پڑتا ہے۔ اس لئے مناسب رنگوں کا انتخاب کرنے کے لئے ہمیں رنگوں کے بارے میں تھوڑا بہت علم ضرور ہونا چاہئے۔ ہم رنگوں کو استعمال کرنا زیادہ تر دو ذریعوں سے سیکھتے ہیں۔ مثلاً

1- قدرت کے مناظر اور کائنات کی چیزوں میں استعمال کئے ہوئے رنگوں سے:۔ اگر غور کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ کائنات میں ہر قسم کا رنگ پایا جاتا ہے۔ مختلف پھولوں' پھلوں' سبزیوں' درختوں اور قدرت کے باقی مناظر میں کافی خوبصورتی سے رنگوں کا امتزاج کیا گیا ہے۔ قدرت کے حسین منظر کا مطالعہ کرنے سے تین اصولوں کا پتا چلتا ہے۔ ان اُصولوں کو ہم اپنے لباس میں مختلف رنگوں کی آمیزش سے بخوبی استعمال کر سکتے ہیں:

الف: ہر امتزاج میں ایک رنگ باقی سب رنگوں سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے اور رنگ تھوڑے یا زیادہ تناسب سے دکھائی دیتے ہیں۔

ب: رنگ خواہ ایک ہی کیوں نہ استعمال کیا جائے اس کے کئی قسم کے ہلکے اور گہرے سائے (Shades) نظر آتے ہیں۔

ج: تیز رنگ مثلاً سرخ اور نارنجی کم مقدار میں اور پُر سکون رنگ مثلاً ہرا اور نیلا زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔

2- رنگوں کے دائرے سے: قوس قزح اور طیف (Spectrum) کو دیکھنے سے بہت سے رنگ نظر آتے ہیں۔ مگر دراصل تین ہی رنگ ہیں۔ جنہیں بنیادی رنگ کہا جاتا ہے۔ ان تین بنیادی رنگوں کی آمیزش سے دیگر رنگ بنتے ہیں۔

الف: بنیادی (Primary) رنگ مثلاً زرد' نیلا' سرخ۔

ب: ثانوی (Secondary) رنگ مثلاً سبز' نارنجی' جامنی۔ یہ دو بنیادی رنگوں کی آمیزش سے بنتے ہیں۔

ج: درمیانی (Intermediate) رنگ مثلاً زردی مائل سبز، زردی مائل نارنجی، سرخی مائل جامنی، نیلاہٹ مائل سبز وغیرہ وغیرہ۔ یہ وہ رنگ ہیں جو ایک بنیادی اور ایک ثانوی رنگ کو ملا کر بنتے ہیں۔

رنگوں کے دائرے میں جامنی، نیلا اور سبز رنگ ''ٹھنڈے'' خیال کئے جاتے ہیں کیونکہ ان کی مناسبت پانی، آسمان اور ہرے بھرے درختوں اور پودوں سے ہے۔ اس لئے یہ رنگ اکثر گرمیوں کے موسم میں اور گرم ملکوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ سرخ اور زرد کے درمیان اور ان کے ساتھ لا کر بنائے ہوئے دُوسرے رنگ ''گرم'' خیال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ آگ اور سُورج کی تپش کو ظاہر کرتے ہیں۔ ان رنگوں کو اکثر لوگ سرد موسم میں اور سرد ملکوں میں استعمال کرتے ہیں۔ یوں تو رنگوں کو کئی طریقوں سے ایک دُوسرے کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے لیکن چند باتیں یاد رکھنے سے بہت خوش گوار طریقے سے رنگ اکٹھے ملائے جا سکتے ہیں جو دیکھنے والوں کی نظروں کو نہیں چبھتے:

1- ایک ہی رنگ کو کسی جگہ پر ہلکا اور کہیں گہرا کرنے سے بہت خوش گوار اثر پیدا ہوتا ہے۔

2- دائرے میں سے جو رنگ منتخب کیا جائے اس کے دونوں طرف کے دو ساتھی رنگوں کو اس رنگ کے ساتھ چُنا جا سکتا ہے، مثلاً اگر سبز رنگ چُنا جائے تو اس کے ساتھ زرد اور نیلے رنگوں کو بھی ملایا جا سکتا ہے۔

3- دائرے میں سے جو رنگ چُنا جائے اس کے بالمقابل یعنی عین سامنے کے رنگ اس کے ساتھ استعمال کریں مثلاً زرد کے ساتھ جامنی، نیلے کے ساتھ نارنجی اور سبز کے ساتھ سُرخ رنگ خوب اچھی طرح جچ سکتا ہے۔

4- اگر آپ کوئی رنگ استعمال نہ کرنا چاہیں تو سفید، کالے اور سلیٹی (Grey) رنگوں کو ملا کر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر رنگ کے دائرے کو اس طرح تقسیم کیا جائے کہ سرخ، نارنجی اور پیلا ایک طرف اور جامنی، نیلا اور سبز دُوسری طرف ہوں تو سُرخ رنگ والا حصہ گرم اور سبز رنگ والا حصہ سرد کہلائے گا۔

سُرخ اور زرد قسم کے رنگ اپنی طرف بڑھتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اس لئے جو چیزیں سُرخ اور زرد ہوں وہ اپنے سائز سے بڑی اور زیادہ نزدیک نظر آتی ہیں، مثلاً اگر کسی کمرے کی دیواریں سُرخ ہوں تو وہ کمرہ نسبتاً چھوٹا نظر آئے گا اور اگر سُرخ رنگ کے صوفہ سیٹ ہوں تو وہ اپنی جگہ سے اُبھرتے ہوئے نظر آئیں گے، جس سے کمرہ اپنے اصلی سائز سے چھوٹا معلوم ہو گا۔

وہ رنگ جن میں نیلے رنگ کی جھلک ہو دُور ہٹتے ہوئے نظر آتے ہیں یہی وجہ ہے کہ جن چیزوں کا رنگ نیلا ہو وہ اپنے اصلی سائز سے بڑی نظر آتی ہیں۔ اگر کسی کمرے کی دیواروں کا رنگ نیلا ہو تو وہ اپنے سائز سے بڑا نظر

آتا ہے۔

اسی طرح لباس میں بھی ہلکے رنگ جسم کا حجم بڑھا دیتے ہیں اور گہرے رنگ حجم کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ڈیزائن

لباس کا کپڑا اور اس کا ڈیزائن شخصیت اور جسامت کے مطابق ہونا چاہئے۔ لباس کے چناؤ میں جن اُصولوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس میں ردوبدل کی گنجائش رہتی ہے۔ پھر بھی

1- موٹی عورت کو چھوٹے چھوٹے پھولوں یا پرنٹ والا کپڑا منتخب کرنا چاہئے کیونکہ بڑے پھولوں اور پرنٹ سے وہ زیادہ بھدی اور موٹی لگے گی۔

2- ایک لمبی اور ڈبلی لڑکی کے لئے بڑے پھولوں والا پرنٹ موزوں رہے گا کیونکہ اس سے اس کا ڈبلا پن کم نمایاں رہے گا۔

3- اسی طرح جو شخص بہت زندہ دل، شوخ اور چلبلا ہو اس کے لئے شوخ رنگ اور بڑے بڑے پھول اور پرنٹ مناسب رہتے ہیں۔

4- ایک خاموش طبع اور حلیم مزاج شخص کے لئے چھوٹے پھولوں والے پرنٹ یا باریک لائنوں والے ڈیزائن ہلکے ہلکے رنگوں میں بہت موزوں ہوتے ہیں۔

ساخت اور سطح

کپڑے کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ کوئی نرم ہوتا ہے تو کوئی سخت، کوئی چمک دار اور ریشمی ہوتا ہے تو کوئی اکڑا ہوا اور بھاری۔ اگرچہ کوئی ایسے خاص لگے بندھے اُصول نہیں ہیں، جن کی رُو سے انسان کو کپڑوں کا انتخاب کرنا چاہئے۔ پھر بھی کپڑا خریدتے وقت یہ خیال ضرور رکھنا چاہئے کہ کپڑے کی ساخت آپ کی شخصیت کے مطابق ہے یا نہیں۔ مثلاً

1- جو کپڑے نرم اور سادہ ہوں وہ جسم کو اس کی ساخت کے مطابق بہت خوب صورتی سے ظاہر کرتے ہیں۔

2- پھولے ہوئے، سخت اور چمک دار کپڑے انسان کو موٹا ظاہر کرتے ہیں۔

3- عموماً اگر کھردرے اور سادہ ساخت کے کپڑے پہنے جائیں تو اُن کے ساتھ بہت نفیس قسم کے ریشمی کپڑے نہیں پہنے جا سکتے ہیں، مثلاً اگر موٹی ململ کی ساڑھی ہو تو اس کے ساتھ سُوتی کپڑے کا بلاؤز ہی موزوں

رہے گا ساٹن یا سلک کا بلاؤز مناسب نہیں لگے گا۔

اسی طرح نہ صرف لباس میں بلکہ گھر کی چیزوں میں بھی کپڑوں اور دیگر اشیاء کو اکٹھا استعمال کرتے وقت اُن کی ساخت کا خیال رکھنے سے بہت خوبصورتی پیدا کی جاسکتی ہے۔

ان سب باتوں پر غور کرنے کے بعد جو کچھ ہم نے سیکھا ہے اس کا خلاصہ یہ ہے:

خداوند کریم نے ہمیں جس شکل وصورت اور شخصیت کا مالک بنایا ہے اسے بدلا نہیں جاسکتا۔ اس حقیقت کو تسلیم کرلینا چاہئے اور اپنی خوبیوں کو نظر انداز کر کے خواہ مخواہ دُوسروں کی خوبیوں کو دیکھ کر دل ہی دل میں نہ کڑھنا چاہئے۔ بلکہ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ حسن اور شخصیت کو مناسب لباس سے دوبالا کیا جاسکتا ہے۔

سوالات

1- لباس کا انتخاب کرتے وقت کن باتوں کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے؟

2- لباس پہننے والے کے خیالات اور اقدار کا آئینہ دار ہوتا ہے۔ کیونکر؟ وضاحت کریں۔

3- مندرجہ ذیل موقعوں پر آپ کس قسم کا لباس پہنیں گی؟

(الف) چھوٹی بہن کی سالگرہ پر۔

(ب) گھر کے لوگوں کے ساتھ پکنک منانے کے لئے

(ج) اپنے ماموں زاد بھائی کی شادی پر

(د) سکول میں سالانہ کھیلوں کے موقع پر

عملی کام

1- اپنی جماعت کی لڑکیوں کی مدد سے چار ایسے رنگ منتخب کریں جو آپ کے لئے بہت موزوں ہوں۔

2- اپنے گھر میں یا کسی ہمسائے کے گھر میں نانی اماں، خالہ یا چچی کے کپڑوں کے رنگوں کا مشاہدہ کریں اور بتائیں کہ اُن کے رنگ آپ کے کپڑوں کے رنگ سے کتنے مختلف ہیں اور کیوں؟

3- مختلف رسالوں میں سے ایسی تصویریں جمع کریں۔ جن میں کپڑوں کے مختلف پرنٹ اور ڈیزائن دیئے ہوئے ہوں۔ پھر دیکھیں کہ اُن میں سے کون سے ڈیزائن اور رنگ آپ اپنے سردیوں کے کپڑوں کے لئے پسند کرتی ہیں اور کیوں؟

روزمرہ اِستعمال کے مقبول عام کپڑے

ان کی دستیابی کے ذرائع اور خصوصیات

ہمارے روزمرہ استعمال کے کپڑے عام طور پر مختلف قسم کے ریشوں سے حاصل کئے جاتے ہیں۔ ریشوں کی درجہ بندی ان کے حاصل کردہ وسائل کی بنا پر کی جاتی ہے۔ پارچہ بافی کے لئے استعمال ہونے والے ریشے درج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں:

1- نباتاتی ذرائع۔ مثلاً کپاس اور لینن۔

2- حیواناتی ذرائع۔ مثلاً اون اور ریشم۔

3- مصنوعی یا کیمیاوی ذرائع۔ مثلاً پولی ایسٹر اور نائیلون۔

4- معدنیاتی ذرائع۔ مثلاً سنہری اور روپہلی تار۔

جس ریشے سے کپڑے کا سُوت بنتا ہے' اس پر کپڑے کی پائیداری اور خوب صورتی کا انحصار ہوتا ہے۔ ہر ریشے یا تار کی اپنی اپنی خصوصیات ہوتی ہیں اور کپڑے کی شناخت کے لئے ان خصوصیات کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ مثلاً سوتی' اُونی سلکی اور رے آن کپڑے کن چیزوں سے بنتے ہیں؟ ان کو کن ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے؟ ان کو کس طرح بنایا جاتا ہے اور وہ کن حالتوں سے گزر کر ہمارے پاس پہنچتے ہیں؟

1- نباتاتی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشے

نباتاتی وسائل میں کپاس اور السی کا پودا ہیں۔ یہ ریشے پودے کے بیج اور تنے سے حاصل کئے جاتے ہیں۔ مثلاً

1- کپاس کے پودے سے رُوئی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو کات کر سُوت تیار کیا جاتا ہے۔ اور اس سے سُوتی کپڑا بنایا جاتا ہے۔

2- السی کے پودے پر مختلف عمل کر کے ریشہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اور اس ریشے سے لینن کا کپڑا بنایا جاتا ہے۔

سُوتی کپڑا

پاکستان کپاس پیدا کرنے والے ملکوں میں شامل ہے۔ سندھ اور پنجاب میں اس کی اعلیٰ پیمانے پر کاشت

ہوتی ہے۔ کپاس کے پودے پر پہلے سفید قسم کا پھول ظاہر ہوتا ہے پھر ایک سبز گولا سا ظاہر ہوتا ہے۔ جسے ڈوڈا کہتے ہیں۔ جب یہ ڈوڈا پک جاتا ہے تو پھٹ کر کھل جاتا ہے۔ اس کے اندر کپاس اور اس میں جُڑے ہوئے بنولے نظر آتے ہیں۔ کسانوں کو اس بات کا بہت خیال رکھنا پڑتا ہے کہ کپاس کو مناسب وقت آنے پر فوراً چن لیا جائے تاکہ وہ سورج کی تپش یا بارش کی وجہ سے خراب نہ ہو جائے کیونکہ اگر کپاس کو زیادہ دیر تک پودے کے ساتھ لگا رہنے دیا جائے تو اس کا رنگ خراب ہو جاتا ہے۔ اسی لئے کپاس چننے کے موقع پر مرد، عورتیں اور بچے سب مل کر کپاس کو پودوں سے الگ کر کے بوریوں یا ٹوکریوں میں بھر دیتے ہیں۔ اس کے بعد کپاس کو مشینوں کے ذریعے صاف کرتے ہیں اور کپاس کے بیج الگ کر کے اسے بوریوں میں بند کر دیا جاتا ہے۔ یہ بوریاں کارخانوں میں بھیجی جاتی ہیں، جہاں پر کپاس سے سُوت بنایا جاتا ہے۔ جو کپڑا بنانے کے کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ سُوتی دھاگا بھی بنایا جاتا ہے جو سینے پرونے کے کام آتا ہے۔

سُوت کی تیاری

- جب کپاس کھیتوں میں سے چنی جاتی ہے تو اس وقت سے لے کر کپڑا بُنے جانے تک وہ مختلف حالتوں سے گزرتی ہے۔ مثلاً

1- صفائی کرنا (Cleaning) کپاس میں سے مٹی، پتے اور اسی قسم کی چیزیں نکال کر کپاس کو صاف کیا جاتا ہے۔

2- دھنا (Carding) ریشے کو اچھی طرح سے دُھن کر لمبائی کی صورت میں ترتیب دیا جاتا ہے۔

3- کنگھی کرنا (Combing) لمبے ریشوں کو چھوٹے ریشوں سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔

4- بل دینا اور سُوت بنانا (Spinning) کپاس کے ریشوں کو مختلف طریقوں سے بل دے سُوت تیار کیا جاتا ہے۔

5- لپیٹنا (Winding) سُوت کو بُنائی کے مختلف مراحل کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔

6- بُننا (Weaving) تانے اور بانے سے کپڑے کو بُنا جاتا ہے۔

7- تکمیلی (Finishing) کپڑے میں سے گرہیں اور اسی قسم کی دُوسری چیزیں دُور کرنے کے لئے اسے صاف کیا جاتا ہے۔ اس وقت باقی سب مراحل بھی مکمل کئے جاتے ہیں، مثلاً کلف دینا، رنگنا اور استری کرنا وغیرہ۔

نفیس کپڑوں کی تیاری کیلئے انہیں کچھ اور مراحل سے بھی گزارا جاتا ہے۔ مثلاً بلیچنگ (Bleaching)

کپاس

یعنی صاف وسفید کرنا اور مرسرائزنگ (Mercerizing) یعنی مضبوط اور چمک دار بنانا۔ اس سے کپڑا نفیس سے عمدہ بن جاتا ہے۔

سوتی کپڑوں کی خصوصیات اور اُن کا استعمال

1- سوتی کپڑے بہت پائیدار ہوتے ہیں۔ بھیگنے سے ان کی مضبوطی میں اضافہ ہوتا ہے۔ نیز سوتی کپڑوں کو بآسانی دھویا جاسکتا ہے۔

2- ان میں نمی کو جذب کرنے اور خارج کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ گرمیوں میں آرام دہ محسوس ہوتے ہیں۔

3- کپاس کا ریشہ موصل حرارت ہے۔ اس لئے جسم کی حرارت کو منتقل کرتا رہتا ہے اور جسم پر ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔

4- کپاس کے ریشے کو آسانی سے رنگا جاسکتا ہے۔

5- اس میں کھینچنے اور سکڑنے کی خاصیت کم ہوتی ہے۔

6- سوتی کپڑوں میں زیادہ درجہ حرارت برداشت کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ لہٰذا انہیں آسانی سے جراثیم سے پاک کیا جاسکتا ہے۔

7- چھوٹے چھوٹے ریشوں کو دوسرے ریشوں کے ساتھ ملا کر (Blend) بھی پارچہ جات بنائے جاتے ہیں۔ اس سے ان کی کارکردگی مکمل سوتی کپڑے سے بہتر ہو جاتی ہے۔

8- سوتی کپڑے میں سلوٹیں پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے اس لئے دھونے کے بعد اسے استری کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

9- سوتی کپڑے کم قیمت اور آرام دہ ہونے کے باعث باقی کپڑوں سے بہتر سمجھے جاتے ہیں۔ اس لئے تولیے، بستر کی چادروں اور عام استعمال کے لئے زیادہ مناسب رہتے ہیں۔

لینن

لینن کا ریشہ السی کے پودے کی نرم ٹہنیوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کا پودا بیج سے اُگایا جاتا ہے اور اس کی کاشت نہایت گھنی کی جاتی ہے تاکہ پودے زیادہ شاخیں نہ بنائیں بلکہ سیدھے اُونچائی کی طرف بڑھیں اور

ان سے زیادہ سے زیادہ لمبا ریشہ حاصل کیا جا سکے۔ جب السی کے پودے پھول دے کر بیج پر آ جاتے ہیں تو پھر انہیں اکھیڑ لیا جاتا ہے۔ اور صرف وہ پودے رکھ لئے جاتے ہیں جن سے مزید کاشت کے لئے بیج حاصل کرنا مقصود ہوتا ہے۔

ریشہ کی تیاری

1- پودوں کو سڑانا (Rotting)

لینن کے ریشے پودوں کے تنے میں چھال کے بالکل اندر موجود ہوتے ہیں ان ریشوں کو پیکٹن (Pection) موم (Wax) اور گوند (Gums) ایک دُوسرے کے ساتھ جوڑے رکھتے ہیں۔ چنانچہ ان ریشوں کو علیحدہ کرنے کے لئے پیکٹن کو تحلیل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے پودوں کو گٹھوں میں باندھ کر تالابوں میں ڈبویا جاتا ہے۔ جس سے ان کی چھال گل سڑ کر علیحدہ ہو جاتی ہے اور پیکٹن بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ سڑانے کا عمل کیمیاوی طریقہ سے بھی کیا جا سکتا ہے مگر اس سے گھٹیا قسم کا لینن تیار ہوتا ہے۔

2- سکھانا (Drying)

چھال کو سڑانے کے بعد گٹھوں کو دُھوپ میں پھیلا کر سکھایا جاتا ہے۔

3- کوٹنا اور جھاڑنا (Beating)

اس عمل سے لکڑی کے حصے علیحدہ کر دیئے جاتے ہیں۔ گلی سڑی چھال بھی اُتر جاتی ہے اور ریشے بھی الگ ہو جاتے ہیں۔ یہ ریشہ نرم اور ملائم ہوتا ہے۔

4- کنگھی کرنا (Combing)

اس عمل سے چھوٹے ریشوں کو لمبے ریشوں سے علیحدہ کیا جاتا ہے۔

5- کاتنا (Spinning)

لینن کے ریشے کو بہت احتیاط سے تہ در تہ ہموار بچھا کر موٹی رسیوں میں کھینچ لیا جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران ہلکا سا بٹا (Twist) بھی جاتا ہے۔ پھر ان ریشوں سے باریک سُوت کاتا جاتا ہے اور اس کو اچھی طرح بٹا جاتا ہے۔ اِس طرح کھڈی پر کپڑا بننے کے لئے دھاگا تیار ہو جاتا ہے۔

6- بُننا (Weaving)

لینن کے کپڑے کو کھڈی پر تانے اور بانے کے تاروں سے بُنا جاتا ہے۔

لینن کپڑوں کی خصوصیات اور استعمال

1- لینن ایک عمدہ کپڑا ہے۔اس کی اہم خصوصیات اس کی مضبوطی، موٹائی اور ظاہری شکل ہیں۔
2- لینن کا ریشہ لمبا اور چمک دار ہوتا ہے۔
3- لینن کے ریشے میں نمی جذب اور خارج کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ چونکہ اس سے بنے ہوئے کپڑے سے عملِ تبخیر جاری رہتا ہے اس لئے کپڑا پہننے پر ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔
4- لینن پائیدار اور مضبوط کپڑا اور گیلا ہونے پر اس کی مضبوطی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
5- اس کپڑے میں شکنیں پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے اور دھونے پر سلوٹیں پڑ جاتی ہیں۔ لہٰذا لینن کے کپڑوں کو نمی کی حالت میں ہی استری کر لینا چاہیئے۔
6- اس میں کھینچنے اور سکڑنے (Elasticity) کی خاصیت بہت کم ہوتی ہے۔
7- لینن کپڑے آسانی سے دھوئے جاسکتے ہیں اور استری کرنے سے ان کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔
8- لینن میں (Drapping) کی خاصیت ہوتی ہے اس لئے یہ پردوں، میز پوش وغیرہ کے استعمال کے لئے بہتر سمجھا جاتا ہے۔

2- حیواناتی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشے

حیواناتی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشوں میں ریشم اور اُون شامل ہیں۔ ریشم، ریشم کے کیڑے سے اور اُون بھیڑ سے حاصل کی جاتی ہے۔ اِس کے علاوہ بکری، اُونٹ اور دُوسرے جانوروں کے بال بھی حیواناتی ریشوں کے طور پر اِستعمال ہوتے ہیں۔

اُونی کپڑا

اُون ہمیں بھیڑوں سے حاصل ہوتی ہے اور یہ بھی کپاس کی طرح مختلف حالتوں سے گزر کر استعمال کے لئے تیار ہوتی ہے۔ اُونی کپڑے کی عموماً دو قسمیں ہوتی ہیں:

1- وولن (Woolen) کپڑے
2- ورسٹڈ (Worsted) کپڑے

ان دونوں میں اُون کی بُنائی اور صفائی کی وجہ سے فرق ہوتا ہے۔ وولن میں ریشے چھوٹے ہوتے ہیں اور

آپس میں بہت گتھے ہوئے ہوتے ہیں۔ ورسٹڈ کے اُونی دھاگے زیادہ مضبوطی سے بنے ہوئے ہوتے ہیں اور ان کے دھاگے لمبے لمبے اور ایک دُوسرے کے متوازی ہوتے ہیں۔

پہلی قسم کے کپڑے یعنی وولن نرم اور زیادہ وزنی ہوتے ہیں۔ لیکن زیادہ مضبوط نہیں ہوتے اور ان کی بناوٹ زیادہ تر سادہ (Plain) یا ٹوئیل (Twill) قسم کی ہوتی ہے۔ کمبل اور دُوسرے رُوئیں دار کپڑے وولن کے طریقے سے بنتے ہیں۔

دُوسری قسم کے کپڑے یعنی ورسٹڈ زیادہ مضبوط اور ہلکے ہوتے ہیں۔ ان کی سطح زیادہ ہموار اور سخت ہوتی ہے، اس لئے یہ آسانی سے صاف بھی ہو جاتے ہیں اور چمک دار بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

اُونی دھاگے کی تیاری

1- اُون کو چھانٹنا (Sorting)

اُون کی مختلف قسموں کو الگ الگ کیا جاتا ہے۔ بھیڑ کے جسم کے مختلف حصوں کی اون میں فرق ہوتا ہے۔ بھیڑ کے کندھوں اور دونوں اطراف کی اُون سب سے اچھی ہوتی ہے کیونکہ ان دونوں جگہوں کے دھاگے ملائم اور لمبے ہوتے ہیں۔

2- دُھلائی کرنا (Scouring)

اِس میں اُون کو الکلی (Alkali) میں دھویا جاتا ہے۔ اس کے بعد مشین میں گرم پانی، صابن اور ہلکی سی مقدار میں سوڈا یا کوئی اور الکلی ملا کر اس میں اُون ڈال دی جاتی ہے۔ اس مشین میں اُون دُھلتی رہتی ہے اور بڑی بڑی کلوں کے ذریعے اُون میں سے پانی نچوڑا جاتا ہے۔

3- خشک کرنا (Drying)

اس میں اُون کو خشک کیا جاتا ہے لیکن بالکل خشک نہیں ہونے دیا جاتا۔ اس میں 12 سے 16 فیصد پانی رہنے دیا جاتا ہے۔ تاکہ ریشے ٹوٹ نہ جائیں۔

4- تیل لگانا (Oiling)

اُون دُھلنے کے بعد خشک ہو کر اتنی بکھر جاتی ہے کہ قابو سے باہر ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس کے ریشے کو زیتون کے تیل سے بنے ہوئے مرکب (Emulsion) میں یا کسی گھلے ہوئے معدنی نمک میں ڈبویا جاتا ہے تاکہ ریشے ٹوٹ نہ جائیں اور اُون بُنائی کے لئے چکنی ہو جائے۔

5- رنگائی(Dyeing)

اگر اُون کو رنگنا ہو تو اسی حالت میں رنگ لیتے ہیں۔

6- ترتیب دینا اور ریشوں کو الگ الگ کرنا(Carding)

اس عمل سے ریشے دو قسم کے ہو جاتے ہیں یعنی وولن اور ورسٹڈ۔ کارڈنگ کرنے والی مشین سلنڈروں کی مدد سے چھوٹے ریشوں کو لمبے ریشوں سے علیحدہ کرتی ہے۔ یہ سلنڈر کپڑے سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ ان کے اندر سے تاروں کے کونے باہر نکلے ہوتے ہیں۔ چھوٹے اور سخت ریشے جو الگ کئے جاتے ہیں۔ زیادہ سخت اور کھردرے ہوتے ہیں۔ یہ قالین اور سستے قسم کے کمبل بنانے کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

7- کنگھی کرنا(Combing)

اس کے بعد اُون کنگھی کرنے کے عمل سے گزرتی ہے جو دھاگوں کو سیدھا اور لمبا کرتی ہے اور چھوٹے ریشوں کو متوازی کر دیتی ہے۔ لمبے ریشے کی لمبائی دس سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ یہ رنگ مضبوطی اور ملائمت میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال ورسٹڈ کپڑوں مثلاً سرج اور گیبرڈین میں ہوتا ہے۔

8- ریشے لمبے کرنا اور ان میں بل دینا(Drawing)

اس عمل سے اُونی ریشے کے تار دُگنے اور چار گنے ہو جاتے ہیں' کیونکہ ریشے کھینچے جاتے ہیں اور ان میں بل دیئے جاتے ہیں۔

اس کے بعد اُونی کپڑا مشین پر بُنا جاتا ہے تو اس کے نقائص اور گرہوں کو صاف کر دیا جاتا ہے۔ کپڑے کی شکل کو بہتر بنانے کے لئے بھاپ دی جاتی ہے اور کپڑے کو مناسب سائز کے مطابق چوڑا کیا جاتا ہے۔ تکمیلی صفائی کے بعد کپڑا استعمال کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

اُونی کپڑوں کی خصوصیات اور استعمال

1- اُونی کپڑے جسم کی گرمی برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

2- اُونی ریشے میں کھینچنے اور سکڑنے (Elasticity) کی خاصیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

3- خشک اُونی کپڑا پانی جذب کر سکتا ہے۔ اور کچھ مقدار تک نمی جذب کر لینے کے باوجود گیلا محسوس نہیں ہوتا۔

4- اُون نمی کو جذب کرنے اور خارج کرنے میں وقت لیتی ہے۔ اُون کے منطبق ریشوں کو اگر نمی اور حرارت پہنچائی جائے تو یہ کھل جاتے ہیں' اس لئے اُونی کپڑوں کو بہت تیز گرم یا بہت ٹھنڈے پانی سے نہیں دھونا چاہئے۔

ریشم

5- اُونی ریشہ آہستہ آہستہ جلتا ہے اور بجھانے پر جلدی سے بجھ جاتا ہے اس لئے اس سے بنے ہوئے کپڑے جلتی ہوئی چیزوں پر ڈالنے سے آگ بجھا دیتے ہیں۔

6- زیادہ رگڑنے اور مل کر دھونے سے اُونی ریشے آپس میں اُلجھ جاتے ہیں نیز پانی کے بوجھ سے کپڑے لٹک کر اپنی شکل اور بناوٹ کھو دیتے ہیں۔ اُس لئے اُونی کپڑوں کو لٹکا کر نہیں سکھانا چاہئے۔

7- زیادہ عرصہ نمی کی حالت میں رہنے سے اُونی ریشہ کمزور ہو جاتا ہے۔

ریشم

ریشم، ریشم کے کیڑے سے حاصل ہوتا ہے۔ ریشم کا کیڑا اپنے لُعاب سے جو گولا یعنی کوکون (Cocoon) بناتا ہے، ریشم کا ریشہ اس کے تاروں سے بنتا ہے۔ ریشم کا کیڑا شہتوت کے پتے کھا کر بڑھتا ہے اور پھر اس کی شکل تبدیل ہو جاتی ہے۔ وہ اپنے لعاب سے اپنے اردگرد ایک تار لپیٹتا رہتا ہے، جس سے کوکون کی شکل بن جاتی ہے۔ اس کوکون پر سے ریشم کی تہیں اُتار کر اور ریشم کے ریشے کو بل دے کر کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔ سائنسی طریقے سے ریشم کے کیڑے سال میں تین دفعہ پیدا کئے جا سکتے ہیں۔ قدرتی حالات میں یہ سال میں ایک دفعہ پیدا ہوتے ہیں۔ ریشم کے کیڑے کی مختصر سی زندگی کی مختلف حالتوں کا ذکر مندرجہ ذیل ہے:

1- انڈا جو کہ لاروا (Larva) کی شکل میں پروان چڑھتا ہے، اس کو ریشم کا کیڑا کہتے ہیں۔

2- ریشم کا کیڑا اپنی حفاظت کے لئے کون بناتا ہے اور اس طرح کرسلس (Chrysalis) کی صورت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

3- قدرتی طور پر تین ہفتے کے اندر کیڑے اپنا (Circle). مکمل کر لیتے ہیں۔ اگر کوکون میں سے ریشم حاصل کرنا ہو تو کیڑوں کو کوکون کے اندر ہی اُبلتے پانی یا تیز دُھوپ میں رکھ کر مار دیا جاتا ہے۔ تاکہ ریشم کا تار ٹوٹ نہ جائے۔ اس کے بعد یہ کوکون کارخانوں میں بھیجے جاتے ہیں، جہاں کوکونوں سے ریشم کا تار اُتارا جاتا ہے اور دھاگے کے گولے بنا لئے جاتے ہیں۔ اس کے بعد کوکون کو رنگ اور ساخت کے اعتبار سے الگ الگ کر لیتے ہیں۔ چین کے کوکون سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور جاپان کے سفید اور زرد رنگ کے۔ ہمارے پاکستان کا ریشم بھی زرد سا ہوتا ہے۔ جب کوکونوں کو علیحدہ کر لیا جاتا ہے تو ان کو گرم اور سرد مختلف کیمیاوی چیزوں (Chemicals) میں سے گزارا جاتا ہے۔ یہ عمل جس میں ریشم کو کونوں پر سے اُتار کر دھاگے بنائے جاتے ہیں، ریلنگ (Reeling) کہلاتا ہے۔ اکثر دُکاندار ریشم کا وزن بڑھانے کے لئے اس کو معدنی نمک (Metalic Salt) میں ڈبو دیتے ہیں۔ اس سے کپڑا بھاری تو ہو جاتا ہے مگر اتنا

پائیدار نہیں رہتا۔ ایسے ریشم کو وزنی ریشم یا (Weighted Silk) کہتے ہیں۔ جس سلکی کپڑے کو ایسا نہ کیا جائے وہ اصلی سلک کہلاتا ہے۔ جب سلکی تار تیار ہو جاتا ہے تو پھر مشینوں کی مدد سے اُسی طرح کپڑا بنایا جاتا ہے جس طرح سُوتی اور اُونی کپڑا بناتے ہیں۔

4- بعد ازاں ریشم کو خوبصورت بنانے کے لئے اس میں سے سلوٹیں نکال دی جاتی ہیں اور اس کو ایک حل شدہ تیزاب میں سے گزارا جاتا ہے۔ اس عمل سے ریشم میں چمک آ جاتی ہے اور وہ سکڑتا بھی نہیں۔ اس کے بعد ریشم استعمال کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

ریشمی کپڑوں کی خصوصیات اور استعمال

1- ریشم کا ریشہ بہت باریک، لچک دار، چمکیلا اور مضبوط ہوتا ہے۔
2- اس ریشے میں کھینچے اور سکڑنے کی کافی خاصیت ہوتی ہے۔
3- ریشم نمی کو جذب کرسکتا ہے مگر یہ غیر موصل حرارت ہے۔
4- اس کا ریشہ دھوپ اور پسینے سے کمزور پڑ جاتا ہے۔
5- اگر زیادہ دیر دھوپ میں رکھا جائے تو ریشم پیلا پڑ جاتا ہے۔
6- رنگ بہت پختہ چڑھتے ہیں اور رنگ میں گہرائی محسوس ہوتی ہے۔

3- مصنوعی یا کیمیاوی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشے

یہ ریشے دو یا تین کیمیاوی اشیا کو مل کر حاصل کئے جاتے ہیں مثلاً پولی ایسٹر (Polyester) نائیلون (Nylon) اور لان (Orion) ایسی ٹیٹ (Acetate) اور رے آن (Rayon) وغیرہ۔

رے آن

رے آن کو مصنوعی ریشم بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کی ظاہری شکل اور اس کو محسوس کرنے میں ریشم کی طرح لچک، نرمی اور ملائمت ہوتی ہے۔ اس کو حاصل کرنے کے ذرائع نباتاتی ہوتے ہیں۔

رے آن کی تیاری

رے آن ریشے کا محلول بنانے کے لئے سو فیصد سیلیلوز (Cellulose) استعمال کیا جاتا ہے۔ جو مختلف قسم

کے نباتات سے حاصل کیا جاتا ہے۔ رے آن کا ریشہ زیادہ تر لکڑی کے گودے اور کپاس کے چھوٹے چھوٹے ریشوں پر مختلف کیمیائی عمل کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کو بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ لیکن درج ذیل دو طریقے عام استعمال ہوتے ہیں:

1- کاپرامونیم (Cupramonium) کے کیمیاوی عمل سے تیاری اس طریقہ میں کپاس کے چھوٹے ریشوں کو کاپرامونیم میں حل کیا جاتا ہے۔

2- لیس دار مادے (Viscose) کے کیمیائی عمل سے تیاری

اس طریقہ میں صاف کی ہوئی لکڑی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر کافی لمبے عرصے کے لئے کاسٹک سوڈا میں بھگو دیا جاتا ہے جس میں یہ پھول جاتا ہے۔ اور ایک مخصوص عرصہ کے لئے ایک خاص درجہ حرارت اور نمی کی موجودگی میں رکھا جاتا ہے۔ اس عمل سے اس کا رنگ نارنجی ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد محلول کو پیپ میں ڈال کر دباتے ہیں جو ایک خاص مقدار میں محلول کو چھلنیوں میں ڈالتا ہے۔ باریک چھلنیوں سے گزرنے کے بعد تاروں کو تیزاب کے تالاب سے گزارا جاتا ہے جس سے تاریں دھاگوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اور پھر ان دھاگوں کو بل دے کر دھاگا بنایا جاتا ہے۔ اس دھاگے سے مشینوں پر کپڑا بُنا جاتا ہے۔

رے آن کپڑے کی خصوصیات اور ان کا استعمال

1- رے آن میں 100 فیصد سیلیولوز ہوتا ہے۔ اس لئے اس میں وہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں جو نباتاتی ریشوں کا خاصہ ہیں۔ لیکن مضبوطی میں یہ نباتاتی ریشوں سے کم ہوتا ہے۔ اور گیلا ہونے کی صورت میں اس کی پائیداری اور بھی کم ہو جاتی ہے۔

2- یہ کپڑے جاذب ہوتے ہیں۔ اس لئے انہیں آسانی سے رنگا اور بلیچ کیا جا سکتا ہے۔

3- اس کپڑے میں شکنیں پڑنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ اس لئے اسے استری کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- یہ ٹھنڈا، ہلکا اور سستا کپڑا ہے۔

5- رے آن کے ریشے سوت اور ریشم سے کم پائیدار ہوتے ہیں۔

نائیلون

نائیلون ایک خاص قسم کے کیمیائی مرکب کا نام ہے جس سے روزمرہ استعمال کی کئی چیزیں بنائی جاتی ہیں۔

ریشے کی تیاری

اس ریشے کی تیاری میں دو کیمیائی اجزا استعمال ہوتے ہیں یعنی (Hexamethylene diamine) اور (Adipic acid) کو ملا کر نائیلون نمک تیار کیا جاتا ہے۔ ریشہ حاصل کرنے کے لئے اس نمک کو پگھلا کر چھلنیوں میں سے گزارا جاتا ہے۔ جس سے نکلتے ہی تار خشک ہو کر ریشے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اور ٹھنڈا ہونے پر ریلوں پر چڑھا لیا جاتا ہے۔

نائیلون کی خصوصیات اور ان کا استعمال

1- نائیلون رنگ جلدی جذب کر لیتا ہے۔ اور رنگ عموماً پختہ ہوتے ہیں۔
2- نائیلون نمی جذب نہیں کرتا۔ اس لئے کپڑا جلدی سُوکھ جاتا ہے۔
3- اس کپڑے میں ہوا کا گزر نہیں ہوتا اس لئے گرمیوں میں اس کا لباس بہت گرم محسوس ہوتا ہے۔
4- نائیلون آسانی سے دُھل جاتا ہے اور اس کو ہلکی استری کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ زیادہ تیز استری سے کپڑا جلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
5- یہ بدن کے ساتھ چپک کر اپنی قدرتی فال کھو دیتا ہے۔

پولی ایسٹر

پولی ایسٹر کی تیاری

اس ریشے کی تیاری میں دو کیمیائی اجزا یعنی (Ethylene glycol) اور (Terapthalic acid) استعمال ہوتے ہیں۔ ان کے کیمیائی عمل سے ایک سفوف حاصل ہوتا ہے۔ اس سفوف کو (Formeldehyde) میں حل کر کے چھلنی میں سے گزار کر گرم کمرے میں رکھا جاتا ہے۔ اس طرح تار خشک ہو کر ریشے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پولی ایسٹر کی خصوصیات اور ان کا استعمال

1- یہ مضبوط اور لچک دار کپڑا ہے۔
2- اس میں جذب کرنے کی خاصیت بہت کم ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے کپڑا جلدی خشک ہو جاتا ہے۔ نیز اس

پر پانی کے داغ دھبے بھی نہیں پڑتے۔

3- گیلا ہونے پر اس کی مضبوطی پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

4- اس میں سلوٹیں پڑنے کی خاصیت نہیں ہوتی اور بہت کم استری کی ضرورت ہوتی ہے۔

5- پولی ایسٹر اور سُوت ملا کر (Blend) کپڑا تیار کیا جاتا ہے جو (Wash-n-wear) کہلاتا ہے۔ اس میں سوتی دھاگے کی شمولیت سے نمی جذب کرنے کی خاصیت' ٹھنڈک اور ہموار سطح کا خوش گوار تاثر موجود ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے استری کے بغیر یا ہلکی استری کے استعمال سے کپڑا پہنا جا سکتا ہے۔

4- معدنیاتی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشے

معدنی وسائل سے حاصل ہونے والے ریشوں کا استعمال گھریلو ضروریات کے لئے بہت کم ہوتا ہے۔ اس میں (Fiber glass) اور (Asbestos) شامل ہیں۔ اس کے علاوہ زربفت اور کمخواب کے پارچہ جات کی تیاری میں بھی معدنی ریشے استعمال ہوتے ہیں۔

معدنی ریشوں سے بنے ہوئے کپڑوں کی خصوصیات

1- ان ریشوں میں لچک نہیں ہوتی اور پہننے پر آرام دہ محسوس نہیں ہوتے۔

2- استری کرنے کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔

3- یہ ریشے Fire proof ہوتے ہیں۔

4- پارچہ جات میں استعمال ہونے والا ریشہ بہت باریک ہوتا ہے۔

5- ان ریشوں میں پانی جذب کرنے کی خاصیت نہیں ہوتی اور ان ریشوں پر رنگ بھی نہیں چڑھتا۔

سوالات

1- آپ اپنا لباس زیادہ تر کس کپڑے کا بناتی ہیں اور کیوں؟

2- [illegible]

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت

کپڑے دھونے کے طریقے

ہمارے گھروں میں عام طور پر کپڑے ہاتھ سے دھوئے جاتے ہیں جن کے لئے مندرجہ ذیل اُصول پیش نظر رکھنے چاہئیں۔

1- رنگ دار کپڑے سفید کپڑوں سے الگ دھوئے جائیں۔ رنگدار کپڑوں میں سے اگر کسی کپڑے کا رنگ چھٹتا ہو تو اُسے علیحدہ کرلیں۔

2- دھونے سے پہلے ہر قسم کی مرمت کرلیں مثلاً ٹوٹے ہوئے بٹن، زپ، سوراخ وغیرہ۔ اس کے علاوہ کوئی ایسی چیز مثلاً گوٹا یا لیس وغیرہ جو دھونے سے خراب ہو جاتی ہو اُسے اُتار لینا چاہئے۔

3- قیمتی کپڑوں کو تیز صابن سے دھونے کی بجائے واشنگ پاوڈر سے دھونا چاہئے۔

4- کپڑوں کو پھیلانے سے پہلے بار بار کھنگالنا چاہئے تاکہ تمام صابن اچھی طرح نکل جائے۔

5- دھونے کے بعد کپڑوں کو سکھانے کے لئے کھلی جگہ پر ڈال دیں۔ جن کپڑوں کے رنگ اُڑنے کا اندیشہ ہو اُنہیں دُھوپ میں سکھانے سے احتراز کریں۔ کپڑوں کو اتنی دیر تک سکھائیں کہ ان میں ہلکی ہلکی نمی باقی رہ جائے کیونکہ نمدار کپڑے پر استری اچھی ہوتی ہے۔ کپڑے پھیلانے سے پہلے دیکھ لیں کہ رسی خشک ہو اور اس پر گرد وغیرہ نہ ہو۔

گرم اور اُونی کپڑوں کو دُھلائی

گرم اور اُونی کپڑوں کی دھلائی اور سوتی کپڑوں کی دھلائی میں کچھ فرق ہوتا ہے۔ اُونی کپڑے مثلاً سویٹر، موزے، سکارف وغیرہ دھونے سے پہلے کاغذ پر اُن کا خاکہ کھینچ لیں کیونکہ اُونی کپڑے دھلائی میں اپنی وضع قطع بدل لیتے ہیں۔ بعد ازاں ان کو جھاگ دار نیم گرم پانی میں دھوئیں۔ انہیں زیادہ رگڑنا یا مروڑنا نہیں چاہئے کیونکہ اس سے اُون جڑ جاتی ہے۔ اُونی کپڑوں کو ہاتھوں سے آہستہ آہستہ دبا کر ملیں۔ پھر صاف پانی میں ڈال کر اچھی طرح صابن نکال لیں۔ اس کے بعد کپڑے کو خاکے پر پھیلا کر اُس کی شکل اور سائز دُرست کرلیں۔ دُھوپ میں نہ سکھائیں کیونکہ دُھوپ سے گرم کپڑے خراب ہو جاتے ہیں۔

ڈرائی کلین کے اُصول

ڈرائی کلین کا مطلب ہے پانی کے بغیر دھونا۔ عام طور پر کپڑے گھر میں ڈرائی کلین نہیں کئے جاتے۔ کیونکہ گھر میں سب آلات کا مہیا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ نیز اس کے لئے زیادہ احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آگ لگنے کا خطرہ بھی ہوتا ہے۔ اور ہاتھوں کی جلد بھی خراب ہوجاتی ہے۔

داغ دھبے دُور کرنے کے اُصول

روزمرہ زندگی میں ہمارے کپڑوں پر اکثر داغ دھبے پڑتے رہتے ہیں جن کو دُور کرنا بہت ضروری ہوتا ہے تاکہ کپڑے بدوضع نہ ہوں۔ کچھ کپڑے اس قسم کے ہوتے ہیں جن کے داغ دھبے دُور کروانا ضروری ہوتا ہے۔ بہت سے داغ دھبے آسانی سے گھر میں ہی دُور ہوسکتے ہیں۔ ان میں وہ سب کپڑے شامل ہیں جن کو آسانی سے دھویا جاسکے۔ ان کے لئے مندرجہ ذیل اُصول مدِنظر رکھنے چاہئیں:

1- جونہی کسی کپڑے پر داغ لگے اُسے فوراً دُور کرنے کی کوشش کریں کیونکہ دھبا پرانا ہونے سے بہت محنت اور مشکل سے اُترتا ہے۔

2- داغ اُتارنے سے پہلے کپڑے کی ساخت کا جاننا ضروری ہے کیونکہ جو چیز سوتی کپڑے پر استعمال ہوسکتی ہے وہ ریشمی کپڑے پر موثر نہیں ہوگی۔

3- داغ کی نوعیت کا علم بھی ضروری ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ پتہ کریں کہ داغ کس چیز کا ہے۔ اگر ایسا نہیں ہوسکتا تو پھر سب سے پہلے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں کیونکہ صابن، گرم پانی اور استری کے اثرات سے بہت سے داغ پکے ہوجاتے ہیں۔ جن کا بعد میں دُور کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔

4- داغ دھبا دُور کرنے والی اشیاء کو پہلے کپڑے کے کسی اندرونی حصہ پر دیکھ لیا جائے۔ تاکہ پورا کپڑا خراب نہ ہو۔

5- داغ دھبے مندرجہ ذیل طریقوں سے دُور کئے جاسکتے ہیں:

ا۔ پہلے طریقے میں ایسے دھبے شامل ہیں جو صرف صابن اور پانی سے دھونے سے دُور ہوجاتے ہیں۔ مثلاً چائے، دُودھ، آئس کریم، انڈا، سالن وغیرہ کے داغ دھبے۔

ب۔ دوسرا طریقہ اُن دھبوں کا ہے جنہیں دُور کرنے کے لئے مختلف کیمیائی اشیا درکار ہیں۔ مثلاً لیموں کا

عرق، سرکہ، دھوبی سوڈا، کھانے والا سوڈا، گلیسرین، رنگ کاٹ، ہائیڈروجن پر آکسائیڈ وغیرہ۔ اُن سے سیاہی، گھاس، لپ اسٹک وغیرہ کے دھبے دُور ہو جاتے ہیں۔

ج۔ تیسرے طریقے میں دھبے جذب کر کے دُور کئے جاتے ہیں۔ مثلاً نمک، آٹے کا چھان، ٹالکم پاؤڈر وغیرہ۔ یہ جاذب ہیں جو چکنائی موم اور پھلوں کے داغ دُور کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

کپڑوں کی حفاظت

کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنے کا بنیادی فائدہ یہ ہے کہ اس سے وقت، قوت اور رقم کی بچت ہوتی ہے۔ عام طور پر کپڑوں کی حفاظت اُن کی ساخت اور ریشے پر منحصر ہے۔ بعض کپڑوں کی حفاظت دُوسرے کپڑوں کی نسبت زیادہ کرنی پڑتی ہے۔ مندرجہ ذیل طریقے کپڑوں کی حفاظت کے لئے قابل عمل ہیں۔

موسم گرما کے کپڑوں کی حفاظت

1- روزمرہ استعمال کے کپڑے پسینہ سکھانے کے بعد الماری میں رکھے جائیں۔

2- جن کپڑوں میں جیبیں لگی ہوں ان میں کوئی بھی چیز موجود نہیں ہونی چاہئے کیوں کہ جب کپڑا ہینگر پر لٹکایا جائے تو اس سے جیب بدوضع ہو جاتی ہے۔

3- سردیاں شروع ہونے سے پہلے گرمیوں کے سب کپڑے دھو کر اور اچھی طرح تہ لگا کر رکھنے چاہئیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ کسی کپڑے کو کلف نہ لگی ہو کیونکہ اس سے کپڑا زیادہ دیر تک استعمال نہ ہونے کی وجہ سے زرد پڑ جاتا ہے۔ اور اس میں پھپھوندی اور کیڑا لگنے کا احتمال ہوتا ہے۔

موسم سرما کے کپڑوں کی حفاظت

سردیوں کے کپڑوں کی حفاظت موسم گرما کے کپڑوں کی نسبت زیادہ کرنا پڑتی ہے۔ اس ضمن میں مندرجہ ذیل اُصولوں کو مدِ نظر رکھنا چاہئے۔

1- روزمرہ صفائی۔

2- موسم کے اختتام پر انہیں حفاظت سے رکھنا۔

3- ہوا لگانا۔

1- روزمرہ صفائی کے لئے یہ ضروری ہے کہ گرم کپڑوں پر اچھی طرح برش کر کے انہیں ہینگر پر لٹکایا جائے۔ ان کی جیبوں میں بھاری چیزیں نہیں رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے وہ لٹک جاتی ہیں۔

2- موسم کے ختم ہونے پر یہ ضروری ہے کہ سب کپڑوں کو صاف کیا جائے۔ جو کپڑے ڈرائی کلین کروانے والے ہوں اُن کو ڈرائی کلین کروایا جائے اور جو گھر پر دھونے والے ہوں اُن کو گھر میں دھویا جائے۔ لیکن ان کو صاف کر کے رکھنا بے حد ضروری ہے ورنہ کیڑا لگنے کا امکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ صندوق میں رکھتے وقت ہر کپڑے میں ایک یا دو فینائل کی گولیاں یا نیم کے پتے رکھنے چاہئیں۔

3- موسم سرما کے کپڑوں کو ایک دفعہ ہوا لگوانی چاہئے۔ اگر ہوا لگوانے کے لئے انہیں دُھوپ میں رکھا جائے تو ٹھنڈا کرنے کے بعد انہیں دوبارہ بند کرنا چاہئے۔ ایک اہم بات جس کا خیال رکھنا چاہئے وہ یہ ہے کہ کپڑوں کو اس ترتیب سے رکھا جائے کہ بوقتِ ضرورت انہیں تلاش کرنے میں آسانی ہو مثلاً جو لوگ موسم گرما میں پہاڑی علاقوں میں جاتے ہیں وہ اگر وہاں پہننے والے کپڑوں کو علیحدہ صندوق میں پہلے ہی سے رکھ لیں تو اس سے نہ صرف وقت اور قوت کی بچت ہوگی بلکہ ذہنی کوفت اور ناخوشگواری بھی پیدا نہیں ہوگی۔

صاف کپڑوں کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کئی قسم کی چیزیں استعمال میں لائی جاتی ہیں۔ مثلاً الماریاں، شیلف، لکڑی یا ٹین کے صندوق وغیرہ موسم کے مطابق روزمرہ استعمال کے کپڑے عموماً الماریوں میں لٹکا کر رکھے جاتے ہیں تا کہ ہر روز اُنہیں استری کرنے کی ضرورت نہ پڑے۔ اگر گھر میں الماری نہ ہو تو کپڑے، سوٹ وغیرہ کسی صندوق میں تہ کر کے اس طرح رکھے جائیں کہ مختلف کپڑے اپنی اپنی مخصوص جگہ پر ہوں مثلاً تلواریں کسی ایک جگہ پر، قمیصیں الگ، دوپٹے الگ اور ساڑھیاں کسی اور جگہ یا ایک ہی صندوق کے کسی مخصوص حصے میں۔

اگر کپڑوں کی الماری میں شیلف ہوں تو روزمرہ یا عام استعمال کے کپڑے ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکے۔ اگر کپڑے زیادہ ہوں تو استعمال میں آنے والے کپڑوں کو سامنے کی طرف رکھیں اور کبھی کبھار استعمال ہونے والے کپڑوں کو ان کپڑوں کے نیچے یا پیچھے کی طرف رکھیں۔

بھاری کپڑے مثلاً لحاف، کھیس اور چادریں بڑی پیٹی میں رکھیں تا کہ محفوظ رہیں کیونکہ اس صندوق کو بار بار کھولنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ گرمی کا موسم شروع ہونے پر سردیوں میں استعمال ہونے والے موٹے کپڑے نیز اُونی کپڑے مثلاً کوٹ، مفلر، سویٹر، جرسیاں وغیرہ بھی فینائل کی گولیاں ڈال کر اسی قسم کے صندوق میں حفاظت سے رکھے جا سکتے ہیں۔

ہمارے دیہات میں ایک طریقہ کپڑے لٹکانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جہاں مکان زیادہ بڑے

اور کمرے وسیع نہیں ہوتے۔ جگہ کی بچت کے لئے دو دیواروں میں میخیں گاڑھ کر اُن کے ساتھ ایک رسی باندھ لی جاتی ہے اور کپڑے اُس رسی پر لٹکا دیئے جاتے ہیں۔ اس طرح کپڑے مکڑی اور مکوڑوں سے بھی بچے رہتے ہیں اور اُن میں سلوٹیں بھی نہیں پڑتیں۔

بہر حال اپنی آمدنی، معاشی حالات اور ماحول کے مطابق جو طریقہ مناسب ہو اس کے مطابق اپنے کپڑوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کرنی چاہیے۔

سوالات

1- ہمارے ہاں کپڑوں کی حفاظت کرنے میں کیا کوتاہی برتی جاتی ہے۔ آپ اس کا سدباب کیسے کریں گی؟

2- مختلف قسم کے کپڑے دھونے کے اُصولوں کی وضاحت کریں؟

3- داغ دھبے دُور کرنے کے لئے آپ کون سی اشیا گھر میں رکھیں گی؟

چوتھا حصہ

غذا اور غذائیت

خوراک کی اہمیت

انسانی جسم اپنی ساخت اور افعال کے لحاظ سے ایک مشین یا انجن سے بہت حد تک مشابہت رکھتا ہے۔ جس طرح مشین کو چلانے کے لئے پٹرول' کوئلہ' پانی اور تیل کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح سے انسانی جسم کو صحت مند اور چاق و چوبند رکھنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ خوراک سے مراد یہ نہیں کہ جو چیز بھی مل جائے انسان کھالے۔ بلکہ انسانی جسم کو ٹھیک حالت میں رکھنے اور اس کی صحیح نشوونما کے لئے ہمیں ایسی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے جس میں تمام غذائی اجزا مثلاً پروٹین' چکنائی' کاربوہائیڈریٹ' وٹامن' نمکیات اور پانی مناسب مقدار میں موجود ہوں۔

جسم کی مناسب نشوونما اور صحیح کارکردگی کے لئے متوازن غذا (Balanced Diet) ضروری ہے۔ متوازن غذا اس غذا کو کہتے ہیں جس میں وہ تمام غذائی اجزا پائے جاتے ہوں جن سے انسان کی صحت برقرار رہے۔ جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو اور وہ صحت مندی و تندرستی سے اپنے روزمرہ کے فرائض بہت خوش اسلوبی سے سرانجام دے سکے۔

اگر غذا میں ان اجزا کا تناسب صحیح نہ ہو تو ایسی غذا کو ہم غیر متوازن غذا (Unbalanced Diet) کہیں گے۔ غیر متوازن غذا سے جسم کی تمام ضروریات پوری نہ ہونے کی وجہ سے انسان کمزور ہو کر باسانی مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ غذا کے غیر متوازن ہونے سے وزن کی کمی' بھوک نہ لگنا خراب دانت' بینائی میں کمزوری جیسے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ اس لئے صحت کو برقرار رکھنے کے لئے متوازن غذا نہایت ضروری ہے۔

غذا کے کام

ہم جو غذا بھی کھاتے ہیں وہ جسم کی نشوونما کرتی ہے اور جسم کے تمام اعضاء اپنا اپنا کام انجام دیتے ہیں۔ خوراک کے بغیر انسان صرف سات آٹھ ہفتے تک زندہ رہ سکتا ہے۔ خوراک کے غذائی اجزا ہضم ہونے کے بعد کیمیائی مادوں میں تبدیل ہو کر جسم میں استعمال ہوتے ہیں جس سے ہمارے جسم کو توانائی ملتی ہے۔ غذا جسم میں درج ذیل مخصوص کام انجام دیتی ہے:

1- غذا جسم کو ایندھن مہیا کرتی ہے

غذا ہضم ہو کر جسم کے خلیوں میں پہنچتی ہے اور وہاں عملِ تکسید (Oxidation) ہوتا ہے۔ اس عمل سے جسم توانائی اور حرارت حاصل کرتا ہے۔ یہ توانائی ہمارے مختلف کاموں مثلاً اُٹھنے بیٹھنے' کھانے پینے' لکھنے پڑھنے بلکہ سانس لینے میں بھی کام آتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے جسم کا درجۂ حرارت قائم رہتا ہے۔ کیونکہ اس درجۂ حرارت کے بغیر کوئی خلیہ (Cell) نہ تو زندہ رہ سکتا ہے اور نہ ہی کام کر سکتا ہے۔ جسم کو ایندھن مہیا کرنے کے لئے قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذاؤں کو استعمال کرنا چاہیئے۔

2- غذا جسم کی تعمیر و مرمت کرتی ہے

مسلسل کام کرتے رہنے سے بہت سے خلیے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ غذا ان کو نئے خلیوں اور بافتوں سے بدل دیتی ہے۔ جسم کی نشو و نما کے لئے پروٹین والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ پروٹین کا اہم کام اضافی خلیوں اور بافتوں کی تعمیر و نشو و نما میں مدد دینا ہے۔

3- غذا جسم کو مختلف کام صحیح طور پر انجام دینے میں مدد دیتی ہے

انسانی جسم مسلسل کام کرتا رہتا ہے۔ بعض غذائی اجزا مثلاً نمکیات اور وٹامن مختلف اعضاء کو اپنا اپنا کام صحیح طور پر انجام دینے میں مدد دیتے ہیں۔ اور جسم میں قوت مدافعت بھی پیدا کرتے ہیں۔ جس سے جسم مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

مختصر طور پر کہا جا سکتا ہے کہ غذا جسم میں جو مخصوص کام انجام دیتی ہے۔ اس کی بنا پر ہمارے جسم کو درج ذیل تین قسم کی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

1- قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں مثلاً کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی۔

2- جسم کی نشو و نما اور مرمت کرنے والی غذائیں مثلاً پروٹین۔

3- قوت مدافعت پیدا کرنے والی غذائیں مثلاً وٹامن' نمکیات اور پانی وغیرہ۔

1- قوت و توانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں

غذا کا سب سے پہلا اور اہم کام یہ ہے کہ یہ جسم کو قوت و توانائی اور حرارت مہیا کرتی ہے۔ انسان جو کام بھی

کرتا ہے اُس کی ہر حرکت سے اُس کے جسم کی توانائی صرف ہوتی ہے اور جیسے جیسے یہ توانائی کم ہوتی ہے مزید متوازن غذا کھا کر اس کمی کو پورا کر دیا جاتا ہے۔

اگر یہ توانائی مہیا نہ ہو تو جسم کمزور ہونے لگتا ہے اور کام پوری سرگرمی یا قوت سے نہیں ہو پاتا۔ اس توانائی کو ماپنے کی بنیادی اکائی کو حرارہ (Calorie) کہتے ہیں۔ حرارہ توانائی کی وہ مقدار ہے جو ایک گرم پانی کا درجۂ حرارت ایک سینٹی گریڈ تک بڑھا دے۔

ہر انسان کو حراروں کی الگ الگ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ مزدوروں، کسانوں، جسمانی محنت و مشقت یا ورزش کرنے والوں کو زیادہ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جو لوگ دفتروں میں یا گھروں میں بیٹھ کر کام کرتے ہیں اور زیادہ جسمانی مشقت یا چلنے پھرنے کا کام نہیں کرتے اُنہیں اتنے حراروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے جو ہر وقت بھاگتے دوڑتے اور اچھلتے کودتے رہتے ہیں انہیں زیادہ غذائی حرارے دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrates)

کاربوہائیڈریٹ انسانی خوراک کا سب سے اہم جزو ہیں اور جسم کو توانائی فراہم کرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہیں۔ ایک گرام کاربوہائیڈریٹ والی غذا سے چار حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ عام پودوں کے وزن کا قریباً تین چوتھائی نشاستہ ہوتا ہے اور یہی پودے انسانوں اور جانوروں کی خوراک کا حصہ بنتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوتے ہیں۔ جب یہ کیمیائی مرکب اور گیسیں مختلف مقدار میں ملتی ہیں تو اس سے کئی قسم کے مرکبات بنتے ہیں جن میں نشاستہ (Starch) سیلیولوز (Cellulose) اور شکر (Sugar) کی مختلف قسمیں مثلاً چینی، گڑ وغیرہ شامل ہیں۔

شکر کی ایک قسم جسے سادہ شکر بھی کہتے ہیں مثلاً گلوکوز کو ہضم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ وہ براہ راست جسم میں جذب ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گلوکوز کو فوری توانائی والی غذا کہا جاتا ہے۔ اس قسم کی شکر پھلوں کے رس اور شہد میں بھی پائی جاتی ہے۔ ان کے برعکس جو غذائیں نشاستہ کی صورت میں ہوتی ہیں مثلاً روٹی، چنے، شکر قندی وغیرہ۔ وہ پہلے مادہ شکر میں تبدیل ہوتی ہیں اور اس کے بعد توانائی کا ذریعہ بنتی ہیں۔

انسانی جسم کو اگر ضرورت کے مطابق کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کی مقدار نہ ملے تو جسم اپنے اندر موجود پروٹین سے توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹ کے ذرائع

گیہوں، چاول، مکئی، باجرہ، جوار وغیرہ کاربوہائیڈریٹ کے اہم ذرائع ہیں۔ سبزیوں میں آلو اور شکر قندی میں کاربوہائیڈریٹ کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ شکر، چینی، گڑ، مٹھائی، کھجور اور خشک میوہ جات میں اس کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ دودھ دہی اور پھل بھی اس کے اچھے ذرائع ہیں۔

کاربوہائیڈریٹ کے فوائد

1- یہ جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔
2- غذا میں شیرینی پیدا کر کے اسے لذیذ اور خوش ذائقہ بناتے ہیں۔
3- کاربوہائیڈریٹ سے کچھ پروٹین بھی حاصل ہوتے ہیں۔
4- دالیں اور بغیر چھنا آٹا استعمال کرنے کی صورت میں وٹامن اور معدنی نمکیات بھی حاصل ہوتے ہیں۔

چکنائی (Fat)

یہ ہماری غذا میں نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ ایک گرم چکنائی نو حرارے فراہم کرتی ہے۔ یہ غذا کے دُوسرے اجزا کی حفاظت کرتی ہے۔ اور انسانی جسم میں پروٹین کے بے جا استعمال کو روکتی ہے۔ چکنائی نہ صرف غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بلکہ بعض ایسے وٹامن جو چکنائی میں حل ہو جاتے ہیں۔ انہیں جسم کے مختلف حصوں تک پہنچانے میں مدد دیتی ہے۔ چکنائی کی کم مقدار بھی انسانی جسم اچھے خاصے حرارے حاصل کر لیتا ہے۔

غذا میں موجود تمام چکنائی یا تو ہضم ہو کر جسم کا حصہ بن جاتی ہے۔ یا جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ چکنائی والے کھانے اُبلے ہوئے کھانوں کے مقابلے میں دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور انسان کو بھوک دیر سے لگتی ہے۔ چکنائی میں پکے ہوئے کھانوں کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے۔

چکنائی میں کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوتے ہیں۔ یہ دراصل گلیسرین اور مختلف ترشوں کا مرکب ہیں۔ جس کو چکنے ترشے کہا جاتا ہے۔

چکنے ترشوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ یعنی

1- سیر شدہ چکنے ترشے (Saturated fatty acids) یہ مکھن، دیسی گھی اور چربی میں پائے جاتے ہیں۔

2- غیر سیر شدہ چکنے ترشے (Unsaturated fatty acids) یہ عام طور پر نباتاتی چکنائی مثلاً تیل میں پائے جاتے ہیں۔

سیر شدہ چکنے ترشوں کے زیادہ استعمال سے خون میں چربیلا مرکب (Cholestrol) ضرورت سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ جس سے دل کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اور خون کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اپنی غذا میں سیر شدہ چکنے ترشوں کا کم استعمال کرنا چاہئے۔

حیوانی چکنائی (مثلاً مکھن' چربی) اگرچہ نباتاتی چکنائی (بنولے' سرسوں کا تیل وغیرہ) کے مقابلے میں سیر شدہ ہوتی ہے۔ لیکن اس میں وٹامن اے اور وٹامن ڈی بھی پائے جاتے ہیں۔ جو نباتاتی چکنائی میں قدرتی طور پر نہیں ہوتے۔

کاربوہائیڈریٹ کے زیادہ استعمال سے جسم میں چکنے ترشے بنتے ہیں۔ لیکن بعض چکنے ترشے جسم خود تیار نہیں کرتا اور ان کی عدم موجودگی سے جلد اور نشوونما پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ چنانچہ ایسے ترشوں کو غذا سے حاصل کرنا پڑتا ہے۔ ایسے ترشوں کو ضروری چکنے ترشے (Essential fatty acids) کہا جاتا ہے اور ان میں لینولیک ترشہ (Linoleic acid) اور لینولینک ترشہ (Linolenic acid) شامل ہیں۔ یہ دونوں ترشے غیر سیر شدہ ہیں اور عموماً نباتاتی تیل مثلاً سویابین' بنولہ اور مکئی کے تیل میں پائے جاتے ہیں۔ جسم میں ان کی کمی سے افزائش نسل' نشوونما اور جلد کی صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

چکنائی حاصل کرنے کے ذرائع

چکنائی حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

1- حیواناتی ذرائع میں دُودھ' مکھن' انڈے کی زردی' مچھلی کا تیل' جانوروں کی چربی وغیرہ شامل ہیں۔

2- نباتاتی ذرائع میں مونگ پھلی' سورج مکھی' زیتون' سرسوں' تل' بنولہ وغیرہ کا تیل اور خشک میوے مثلاً بادام' پستہ' اخروٹ' ناریل' اناج مثلاً مکئی وغیرہ شامل ہیں۔

چکنائی کی روزمرہ ضرورت

ہمارے جسم کے لئے چکنائی کی روزمرہ ضرورت کا انحصار موسم' کام کی نوعیت اور جسم کے ڈیل ڈول پر ہے۔ سرد علاقوں میں رہنے والے افراد کو زیادہ چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ 50 سے 60 گرام چکنائی استعمال کرنی چاہئے۔ چونکہ چکنائی کی تھوڑی مقدار سے زیادہ حرارے ملتے

ہیں۔اس لئے موٹے آدمیوں کو چکنائی کا استعمال بہت کم کرنا چاہئے۔ایک اوسط درجہ کے آدمی کے لئے درمیانہ مقدار میں اس کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

چکنائی کے فوائد

1- یہ جسم کے لئے ایندھن مہیا کرتی ہے۔
2- جلد اور بالوں کے لئے ضروری اجزا مہیا کرتی ہے۔
3- اس سے عملِ انہضام میں مدد ملتی ہے اور جسم کے اہم اجزا بھی محفوظ رہتے ہیں۔
4- یہ پروٹین کے غیر ضروری استعمال کو روکتی ہے۔
5- اس سے کچھ وٹامن بھی حاصل ہوتے ہیں۔

2- جسم کی نشوونما اور مرمت کرنے والی غذائیں

پروٹین (Protein)

ہمارے جسم کا سب سے زیادہ حصہ پروٹین پر مشتمل ہے۔گوشت پوست' رگ وریشے اور خون میں ہر جگہ پروٹین موجود ہے۔ہمارے جسم کی مشین لگاتار حرکت اور کام کرتی رہتی ہے۔جس سے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ ہوتی رہتی ہے۔مثلاً دل کی حرکت' سانس لینا' گردش خون' اعصابی نظام اور خوراک کا ہضم ہونا وغیرہ۔جس کے لئے معدہ' انتڑیاں' جگر' گردے اور دیگر اعضاء ہر لحہ کام کرتے رہتے ہیں۔ان حرکات سے خلیوں کی جو ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اس کی مرمت کے لئے پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔پروٹین' کاربن' ہائیڈروجن' آکسیجن اور نائٹروجن پر مشتمل ایک لیس دار مادے میں موجود ہوتی ہے اور امینو ترشوں (Amino-acids) کے ملنے سے بنتی ہے۔مختلف پروٹین میں ان ترشوں کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے اور ہم جو پروٹین خوراک سے حاصل کرتے ہیں وہ ہضم ہونے کے دوران امینو ترشوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ہماری خوراک میں آٹھ امینو ترشوں کا موجود ہونا ضروری ہے کیونکہ یہ ترشے ہمارا جسم پیدا نہیں کر سکتا۔انہیں لازمی امینو ترشے (Essential amino acids) کہا جاتا ہے اور جن غذاؤں میں یہ آٹھ ترشے پائے جاتے ہیں انہیں مکمل پروٹین (Complete protein) کہا جاتا ہے۔ایسے امینو ترشے جو جسم خود بخود تیار کر لیتا ہے اور جنہیں غذا کے ذریعے حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا انہیں غیر ضروری امینو ترشے (Non Essential amino

(acid کہتے ہیں۔

پروٹین کے ذرائع

پروٹین حیواناتی اور نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

1- نباتاتی ذرائع

یہ اناج اور بیجوں سے حاصل کئے جاتے ہیں مثلاً گیہوں، مٹر، چاول، دالیں، پھلیاں وغیرہ۔ چند میوہ جات مثلاً مونگ پھلی میں بھی کچھ پروٹین ہوتی ہے۔ یہ حیواناتی پروٹین کی نسبت سستی ہوتی ہے۔ اور جسم کو حرارت و توانائی تو مہیا کرتی ہیں۔ لیکن لازمی امینو ترشوں کی مقدار کم یا موجود نہ ہونے کی صورت میں جزو بدن نہیں بنتی۔ اس لئے اسے نامکمل پروٹین (incomplete protein) کہا جاتا ہے۔ لہٰذا کھانے میں غیر مکمل پروٹین کے ساتھ ساتھ مکمل پروٹین کو بھی استعمال کرنا چاہئے۔

2- حیواناتی ذرائع

لازمی امینو ترشے گوشت، انڈے، دودھ، مرغی، مچھلی، دہی، پنیر وغیرہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اور یہ نسبتاً مہنگے ہوتے ہیں۔ لازمی امینو ترشوں کی موجودگی کی وجہ سے یہ غذائیں مکمل پروٹین کا بہتر ذریعہ ہیں۔ جو زندگی اور نشوونما کے لئے اشد ضروری ہیں۔

پروٹین کی روزمرہ ضرورت

ہماری روزمرہ خوراک میں پروٹین کی مطلوبہ مقدار کا انحصار انسان کے قد و قامت، عمر، وزن، جنس، مشاغل اور پروٹین کی قسم پر ہوتا ہے۔ ہماری غذا کا تقریباً 20 فی صد حصہ پروٹین پر مشتمل ہونا چاہئے۔

پروٹین کے فوائد

1- پروٹین کا بنیادی مقصد جسم کی نشوونما اور تعمیر کرنا ہے۔

2- انسانی جسم کے خلیے، بافتیں، شریانیں اور عضلات جو کہ مسلسل عمل کے نتیجے میں ٹوٹتے پھوٹتے رہتے ہیں۔ ان کی مرکت کرنے کے لئے یہ نہایت اہم ہیں۔

3- یہ حرارت اور توانائی بھی مہیا کرتی ہے۔

4- خون میں پروٹین کی مناسب مقدار موجود رہنے سے جسم کے بہت سے اعمال دُرست رہتے ہیں۔
5- پروٹین بچوں کی دماغی اور جسمانی نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہے۔ یہ بیماری سے بچاؤ اور جلد صحت یابی کے لئے بھی اہم ہے۔

پروٹین کی کمی کے اثرات

1- غذا میں پروٹین کی کمی سے بڑھتے ہوئے بچے (پیدائش سے پانچ سال) زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سے بچوں کا قد و قامت مناسب طور پر نہیں بڑھتا۔ اور دماغی صلاحیتیں بھی پوری طرح اُجاگر نہیں ہو پاتیں۔
2- اگر غذا میں پروٹین کی کمی کو بروقت پورا نہ کیا جائے تو یہ کمی بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ جسے کواشیر کور (Kwashiorkor) کہتے ہیں۔ اس بیماری میں قد پست رہ جاتا ہے۔ اور بچہ ذہنی صلاحیتوں میں بھی اپنے ہم عمر بچوں سے پیچھے رہ جاتا ہے۔ اس بیماری میں بال خشک اور کمزور ہو جاتے ہیں۔
3- پروٹین کی کمی سے ایک صحت مند انسان بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ اس کی کمی سے قوتِ مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

وٹامن (Vitamins)

یہ ہماری خوراک کا ایک لازمی جز ہیں۔ ان میں ہائیڈروجن اور کاربن موجود ہوتی ہے اور ان کے بغیر خوراک نامکمل رہتی ہے۔ وٹامن دیگر غذائی اجزا کے مقابلے میں بہت ہی کم مقدار میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا اہم کام جسم کے افعال کو باقاعدہ رکھنا، غذا کو تحلیل کرنا اور جزوِ بدن بنانا ہے۔ اس کا معتدل استعمال جسم کو صحت مند اور طاقتور بناتا ہے۔

وٹامن کو عموماً دو قسموں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
1- چکنائی میں حل پذیر وٹامن مثلاً وٹامن اے ڈی ای اور کے۔ انہیں روغنی وٹامن بھی کہا جاتا ہے۔
2- پانی میں حل پذیر وٹامن مثلاً وٹامن سی اور بی وٹامن۔ یہ وٹامن پانی میں حل ہو جاتے ہیں۔

چکنائی میں حل پذیر وٹامن (Fat-soluble Vitamins)

وٹامن اے (Vitamin A)

یہ وٹامن عموماً جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا مثلاً جگر، گردے، انڈے کی زردی، دُودھ، مکھن، پنیر اور مچھلی کے تیل وغیرہ میں موجود ہوتا ہے۔ نیز یہ سبز اور زرد رنگت والی سبزیوں اور پھلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ مثلاً

پالک، پپیتہ اور گاجر وغیرہ۔

یہ وٹامن زیادہ دیر تک روشنی میں کھلا رہنے سے ضائع ہوسکتا ہے۔ نیز سبزیوں کو زیادہ دیر تک اور زیادہ درجۂ حرارت پر پکانے سے اس وٹامن کے ضائع ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

وٹامن اے کے فوائد

1- آنکھوں کی بینائی اور صحت قائم رہتی ہے۔
2- انسان صحت مند اور طاقتور رہتا ہے اور جسم سڈول اور خوبصورت رہتا ہے۔
3- دانتوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔
4- جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

وٹامن اے کی کمی کے اثرات

1- اس وٹامن کی کمی سے شب کوری (Night blindness) کا مرض ہو جاتا ہے۔ جس میں رات کو جلدی نظر نہیں آتا۔
2- اس کی کمی سے سانس کی نالی اور سینے کے مختلف امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً نزلہ، کھانسی وغیرہ۔
3- دانتوں کی ہڈی اور اس کی بیرونی چمک اور سخت تہ (Enamel) کے بننے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔
4- جلد پر کھردار پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور جسم کی جلد خشک ہو جاتی ہے۔

وٹامن ڈی (Vitamin D)

یہ کاڈ مچھلی (Cod fish) اور شارک مچھلی کے تیل، انڈے کی زردی، مکھن اور بالائی میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سورج کی شعاعیں جسم پر پڑنے سے بھی یہ انسانی جسم کو فراہم ہو جاتا ہے۔

وٹامن ڈی کے فوائد

1- یہ کیلشیم اور فاسفورس کی کیمیائی ترکیب و تحلیل کے لئے ضروری ہے۔
2- ہڈیوں اور دانتوں کی بناوٹ اور مضبوطی کے لئے ضروری ہے۔

وٹامن ڈی کی کمی کے اثرات

1- دانتوں کی نشوونما متاثر ہوتی ہے۔

2- ہڈیوں کی بناوٹ درست طور پر نہ ہونے کے باعث بچپن میں رکٹس (Rickets) کا مرض ہو جاتا ہے۔ جس میں ہڈیاں نرم ہو کر ٹیڑھی ہونے لگتی ہیں۔ جوانی میں اس کی کمی سے ہڈیوں میں اندرونی کمزوری واقع ہو سکتی ہے۔

وٹامن ای (Vitamin E)

یہ اناج، چند نباتاتی تیل، سلاد و سبز پتوں والی سبزیوں، انڈے کی زردی، مونگ پھلی، دودھ، سویابین اور خمیر میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن ای کے فوائد

1- یہ وٹامن اے اور سی کو تکسید سے روک کر جسم کے لئے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

2- حیوانات میں یہ حیاتین افزائش نسل کے لئے نہایت اہم ثابت ہوا ہے جبکہ انسانوں کے لئے اس کی اہمیت کے مسئلہ پر تحقیقات جاری ہے۔

وٹامن ای کی کمی کے اثرات

عام کھانوں میں اس کی موجودگی کے سبب اس کی کمی نہیں ہوتی لیکن اگر کمی واقع ہو جائے تو اس سے جسم کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔

وٹامن کے (Vitamin K)

یہ پالک گوبھی کے پتوں، سویابین کے تیل، گاجر کے پتوں اور کلیجی میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ انتڑیوں میں خود بخود پیدا ہوتا رہتا ہے۔

وٹامن K کے فوائد

خون کو منجمد اور گاڑھا کرتا ہے۔

وٹامن کے کی کمی کے اثرات

چونکہ یہ وٹامن انتڑیوں میں خود بخود پیدا ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے عموماً اس کی کمی واقع نہیں ہوتی۔ لیکن کمی ہونے کی صورت میں خون کا انجماد مشکل ہو جاتا ہے۔

پانی میں حل پذیر وٹامن (Water Soluble Vitamin)

وٹامن سی (Vitamin C)

یہ وٹامن سب سے زیادہ ناپائیدار واقع ہوا ہے۔ اس کے ضائع ہونے کا امکان غذا کی تیاری اور پکانے میں بہت زیادہ ہے۔ یہ وٹامن جسم میں جمع بھی نہیں ہوتا لہٰذا اسے روزانہ خوراک میں شامل کرنا بہتر ہے۔

یہ وٹامن رس دار پھلوں مثلاً گریپ فروٹ، مالٹا، سنگترہ وغیرہ میں افراط میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ٹماٹر اور سبز پتوں والی سبزیاں اس کا اچھا ذریعہ ہیں۔

وٹامن سی کے فوائد

1- دانتوں اور مسوڑھوں کو تندرست رکھتا ہے۔

2- جاری خون کو روکنے اور زخم مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

3- انسانی خلیوں کو جوڑتا اور درست حالت میں رکھتا ہے۔

4- انسان کے اندر قوتِ مدافعت پیدا کرتا ہے۔

وٹامن سی کی کمی کے اثرات

چونکہ یہ وٹامن جسم میں جمع نہیں ہوتا۔ اس لئے اس کی کمی کے اثرات بہت جلد ظاہر ہو جاتے ہیں۔ اس وٹامن کی کمی سے ایک بیماری ہو جاتی ہے جن کو سکروی (Scurvy) کہتے ہیں۔ اس بیماری میں مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ اور ان سے خون بہنے لگتا ہے شدید کمی کی صورت میں جلد کے اوپر جا بجا سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں جو کھال کے نیچے چھوٹی چھوٹی نالیاں پھٹ جانے سے وقع ہوتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B complex)

وٹامن بی ایک دوسرے سے ملتے جلتے پندرہ وٹامن کا مجموعہ ہے اس لئے ان سب کا مشترکہ نام وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B Complex) ہے۔ ان سب کا مشترکہ نام وٹامن بی کمپلیکس (Vitamin B Complex) ہے ان میں سے وٹامن بی ا، بی ۲ اور نیاسین اہم ہیں۔ اگر غذا میں یہ تینوں وٹامن اور پروٹین

موجود ہوں تو بقیہ وٹامن کی ضرورت خود بخود پوری ہو جاتی ہے۔

یہ انڈے، خمیر، کلیجی، گوشت، دودھ، دالوں، ٹماٹر، ساگ، سبز پتوں والی سبزیوں، شلجم، پھلیوں، مٹر، پیاز، خشک پھل اور میوے میں پائے جاتے ہیں۔

وٹامن بی کمپلیکس کے فوائد

1- دماغ اور اعصاب صحت منداور مضبوط رہتے ہیں۔
2- مختلف پٹھے اور بڑی انتڑیاں درست حالت میں رہتی ہیں۔
3- دل، جگر، معدے اور مختلف اعضا طاقتور اور صحت مند رکھتے ہیں۔
4- اس وٹامن سے بھوک لگتی ہے اور ہاضمے میں مدد ملتی ہے۔

وٹامن بی کمپلیکس کی کمی کے اثرات

1- بھوک آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔
2- کام کاج کرنے کی قوت متاثر ہوتی ہے اور تھکاوٹ کا احساس ہونے لگتا ہے۔
3- طبیعت میں چڑچڑاپن اور خوف پیدا ہو جاتا ہے۔
4- وٹامن بی کی کمی سے جو بیماری پیدا ہوتی ہے۔ اسے بیری بیری (Beri Beri) کہتے ہیں۔ اس بیماری میں خاص طور پر ٹانگیں اور بازو مفلوج ہونے لگتے ہیں۔ اور عمل انہضام بُری طرح ہوتا ہے۔ اس وٹامن کی کمی سے اعصاب اور دل پر بھی گہرا اثر پڑتا ہے۔
5- دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

معدنی نمکیات (Minerals)

غذا میں خاص طور سے جن معدنی نمکیات کو شامل ہونا چاہئے۔ ان میں کیلشیم فاسفورس، آئرن اور آیوڈین ہیں۔ ان کے علاوہ جسم کے لئے اور بھی معدنی نمکیات ضروری ہے۔ مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم، سلفر، کلورین کاپر وغیرہ۔

معدنی نمکیات کے فوائد

1- معدنی نمکیات جسم کے افعال کو باقاعدگی سے چلانے میں مدد دیتے ہیں اور جسم میں تعمیری کام بھی انجام دیتے ہیں۔
2- کیلشیم اور فاسفورس خاص طور سے ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور بناوٹ کرتے ہیں۔

3- آئرن بالخصوص خون بننے کے لئے ضروری ہے۔

4- خون کو معمول کے مطابق منجمد ہونے میں مدد دیتے ہیں۔

کیلشیم (Calcium)

جسم میں کیلشیم کی مقدار دُوسرے معدنی نمکیات کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دُودھ، دُودھ سے بنی ہوئی چیزوں، انڈے، گوشت، سبز پتوں والی سبزیوں، اناج اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔

کیلشیم کے فوائد

1- ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور ان کو درست حالت میں رکھنے کے لئے ضروری ہے۔

2- خون کو منجمد کرنے کے کام آتا ہے۔ اور جسم کے بعض اعمال کو درست رکھتا ہے۔

کیلشیم کی کمی کے اثرات

مناسب طور پر وٹامن ڈی کے ہضم اور جذب نہ ہونے سے کیلشیم کی کمی کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اور اس سے رکٹس (Rickets) کی بیماری ہو جاتی ہے۔

فاسفورس (Phosphorus)

فاسفورس جسم کی مناسب نشوونما کے لئے ضروری ہے۔ اس کے مرکبات انسانی جسم میں ہڈیوں، دماغ اور اعصاب میں پائے جاتے ہیں۔

فاسفورس دُودھ، انڈے کی زردی، مچھلی، مٹر، پھلیوں، سویابین، گوشت، میتھی وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

فاسفورس کے فوائد

1- غذائی اجزا کے انجذاب میں مدد دیتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اور چکنائی کے عمل تحول کے لئے ضروری ہے۔

2- پٹھوں اور جوڑوں کی مناسب حرکت کے لئے ضروری ہے۔

3- ہڈیوں اور دانتوں کی مناسب نشوونما کرتا ہے۔

فاسفورس کی کمی کے اثرات

فاسفورس کی کمی سے کوئی بیماری لاحق نہیں ہوتی۔ کیونکہ یہ عموماً غذاؤں میں کیلشیم یا پروٹین کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ اور جسم کے اندر بھی کیلشیم کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ لہٰذا اس کی کمی کے اثرات بھی کیلشیم کی کمی کے اثرات سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔

آئرن (Iron)

یہ گوشت، سبزیوں، پھل، انڈے، خشک پھلوں، مچھلی، کلیجی اور اناج سے بنی ہوئی چیزوں میں پایا جاتا ہے۔

آئرن کے فوائد

1- جسم میں آکسیجن پہنچانے کا کام کرتا ہے۔
2- ہیموگلوبن (Haemoglobin) کا جزو بن کر خون بناتا ہے۔

آئرن کی کمی کے اثرات

خوراک میں اس کی کمی سے خون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے اور انسان قلتِ خون (Anaemia) کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ سر چکرانے لگتا ہے اور وزن کم ہو جاتا ہے۔

پانی

پانی غذا کا ایک ایسا جزو ہے جس کی ہمارے جسم کو زیادہ مقدار میں ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بالغ آدمی کو روزانہ تقریباً آٹھ سے دس گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ پانی پینا ہاضمہ کے لئے مضر ہوتا ہے۔ البتہ کھانا کھانے کے کچھ دیر بعد پانی پینے میں کوئی حرج نہیں۔

پانی کے ذرائع

پانی حاصل کرنے کے مندرجہ ذیل ذرائع ہیں:

1- پینے کا پانی۔
2- مشروبات۔
3- غذا میں پانی کی قدرتی موجودگی مثلاً رس دار پھل اور سبزیاں۔
4- وہ پانی جو غذا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔

پانی کے فوائد

1- جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
2- ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ اور ہضم شدہ غذا کو تحلیل کرنے اور جزو بدن بننے میں مدد دیتا ہے۔
3- جسم کے فاضل مادوں کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔
4- جوڑوں اور پٹھوں کو نرم رکھتا ہے۔

پانی کی کمی کے اثرات

1- جسم میں پانی کی کمی سے غذا تحلیل نہیں ہوتی اور فاضل مادوں کا اخراج صحیح طور پر نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے بے چینی اور اُلجھن پیدا ہو سکتی ہے۔

2- اس کی کمی سے خلیات میں تراوٹ کم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے پٹھوں میں کھچاؤ کا احساس ہوتا ہے۔

الغرض یہ کہ غذا ہماری روزمرہ صحت کے لئے نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ کیونکہ غذا ہی کے ذریعے ہم اپنے جسم کو قوت وتوانائی، حرارت اور دیگر بنیادی اجزا بہم پہنچا سکتے ہیں۔ اس لئے غذا کا انتخاب کرتے وقت اور فہرست طعام (Menu) بناتے وقت ہمیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور وٹامن کو مناسب مقدار میں ضرور شامل کرنا چاہئے۔

سوالات

1- غذا ہمارے لئے کیوں اہم ہے؟ غذا ہمارے جسم میں کون کون سے اہم کام انجام دیتی ہے؟
2- قوت وتوانائی اور حرارت بخشنے والی غذائیں کون کون سی ہیں؟ کسی ایک پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔
3- پروٹین سے کیا مراد ہے؟ یہ ہمارے جسم کے لئے کیوں ضروری ہیں؟
4- پروٹین کن ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں؟ ہماری روزمرہ خوراک میں پروٹین کی مقدار کتنی ہونی چاہئے؟
5- وٹامن سے کیا مراد ہے؟ اور ان کی کتنی اقسام ہیں؟ نام لکھیں۔
6- وٹامن اے اور وٹامن بی کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں؟ اور یہ ہمارے لئے کیوں ضروری ہیں؟
7- پانی میں حل پذیر وٹامن کون کون سے ہیں؟ ان کے نام لکھیں اور کسی ایک وٹامن کے بارے میں تفصیلاً لکھیں۔
8- معدنی نمکیات ہمارے لئے کیوں اہم ہیں؟ کسی ایک معدنی نمک کے بارے میں لکھیں۔
9- ہمارے جسم میں کیلشیم کی مقدار دُوسرے معدنی نمکیات کے مقابلے میں کافی زیادہ ہوتی ہے۔ کیوں؟
10- پانی کن ذرائع سے حاصل ہوتا ہے؟ اور یہ ہمارے جسم کے لئے کیونکر اہم ہے؟

غذا کے انتخاب اور فہرستِ طعام کی تیاری کے اُصول

ہم جو کچھ بھی روزانہ کھاتے ہیں وہ غذا یا خوراک کہلاتی ہے۔ ہم اس کے متوازن یا غیر متوازن ہونے کی طرف کم توجہ دیتے ہیں اور پیٹ بھرنے کی غرض سے زیادہ کھاتے ہیں۔ اور اچھے ذائقے اور اچھی مقدار کو ہی اہمیت دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے بظاہر تو ہم صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ لیکن ممکن ہے کہ اندرونی طور پر ہم کسی کمزوری یا بیماری میں مبتلا ہوں۔ اس لئے ہمیں متوازن غذا استعمال کرنی چاہئے۔ جس میں تمام غذائی اجزا متناسب مقدار میں موجود ہوں کیونکہ ہر شخص کی غذائی ضروریات کے مطابق اس کی خوراک میں جس قدر غذائی اجزا موجود ہوں وہ خوراک اس کے لئے اتنی ہی متوازن ہوتی ہے۔ اس لئے جسمانی افعال کی باقاعدگی و درستگی اور جسمانی نشوونما کے لئے ہر جز کی مقدار کا دن بھر کی خوراک میں ایک حصہ اور تناسب ہونا چاہئے۔ اسی وجہ سے فہرست طعام بناتے وقت اس بات کو مدِ نظر رکھنا چاہئے کہ خوراک خوش ذائقہ اور خوش رنگ ہونے کے ساتھ ساتھ معدے کے لئے طمانیت بخش ہو۔ نیز ہماری آمدنی اور ضروریات کے مطابق ہو۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل اُصولوں پر عمل کرنا چاہئے۔

1- اپنی خوراک میں تمام غذائی اجزا شامل کریں۔ غذائی اجزا کے لحاظ سے غذا کو تین گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ جو خوراک کے تین بنیادی کاموں پر مشتمل ہیں مثلاً

(i) خلیات کی تعمیر اور نشوونما کرنے والی غذائیں مثلاً

دُودھ اور دُودھ سے بنی ہوئی اشیاء، گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، مچھلیاں اور دالیں وغیرہ۔

(ii) حرارت و قوت فراہم کرنے والی غذائیں مثلاً

اناج، دالیں، چاول، چینی اور چکنائی وغیرہ۔

(iii) جسمانی نظام برقرار رکھنے والی غذائیں مثلاً

سبزیاں اور پھل

2- فہرست طعام ترتیب دیتے وقت اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ سب گروہوں میں سے ایک ایک غذا روزانہ اپنے کھانے میں ضرور شامل کریں۔

3- فہرست طعام گھر کی آمدنی کے مطابق ہونی چاہئے۔ اگر ہم سوچ سمجھ کر چیزیں خریدیں تو کافی کم پیسوں

میں اچھی، خوش ذائقہ اور متوازن غذا کھا سکتے ہیں۔ مگر اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم ہر قسم کی غذاؤں کے غذائی اجزا سے پوری طرح واقف ہوں۔ تا کہ اگر مہنگی غذا مثلاً مرغی، مچھلی یا بکرے کا گوشت نہ کھا سکیں۔ تو پروٹین کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے سستی غذا مثلاً گائے کا گوشت یا مختلف دالوں یا اناجوں کو ملا جلا کر کھائیں اس کے علاوہ اگر دُودھ نہ مل سکے تو لسی یا دہی استعمال کریں۔

4- فہرست طعام میں افراد کنبہ کی پسند یا ناپسند کا خیال رکھنا چاہئے۔ چھوٹے کنبے میں ہر فرد کی پسند یا ناپسند کا خیال رکھنا زیادہ آسان ہے۔ بچوں کو شروع ہی سے ہر قسم کی غذا کھانے کا عادی بنانا چاہئے۔ یعنی اُن کو بچپن ہی سے ملی جلی غذا کھانے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ بعض دفعہ گھر میں بڑے لوگوں کی پسند بھی ایک سی نہیں ہوتی۔ اس مشکل مسئلہ پر قابو پانے کے لئے بہتر ہے کہ ہفتہ بھر کے کھانوں کی فہرست بنالی جائے اور گھر کے سب لوگوں سے پوچھ کر اُن کی پسند کے کھانے مختلف دنوں میں پکائے جائیں۔

5- غذا خوش ذائقہ ہونی چاہئے۔ اگر خوراک خوش ذائقہ ہو تو معدہ میں خوراک کو ہضم کرنے والے عروق زیادہ مقدار میں نکلنے لگتے ہیں اور خوراک جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

6- کھانے پکانے میں وقت کی بچت اور سہولت کا خیال رکھنا چاہئے۔ جو خواتین ملازمت کرتی ہیں یا جن کے گھر میں ریفریجریٹر (Refrigerator) ہو ان کو چاہئے کہ کچھ چیزیں بنا کر رکھ لیں اور پھر اُن چیزوں کو بوقت ضرورت ایک ایک کر کے تیار کر لیا کریں۔

7- خوراک مقدار میں کافی ہونی چاہئے۔ اس سے یہ مراد نہیں کہ وزن میں بہت زیادہ ہو بلکہ غذائی اجزا کے لحاظ سے اتنی ہو کہ ہمارے جسم کی ضرورت پوری ہو سکے۔ یعنی مختلف لوگوں کو اپنی عمر اور کام کے لحاظ سے کم و بیش مقدار میں خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑے کنبے کے لئے خوراک کی مقدار بھی زیادہ ہو گی۔

8- غذا کے انتخاب میں موسم کا خیال بھی رکھنا چاہئے۔ کیونکہ موسمی غذائیں آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں۔ نیز یہ سستی اور تازہ بھی ہوتی ہیں۔

ایک دن کے طعام کے مختلف اوقات میں غذا کا انتخاب

ناشتے کے لئے مناسب کھانے

اچھا ناشتہ دن کے اچھے آغاز کا اہم ذریعہ ہو سکتا ہے۔ رات بھر آرام کرنے کے بعد ناشتہ اچھی طرح سے کرنا چاہئے۔ بلکہ دن بھر کی ضروریات کا تقریباً 1/3 حصہ ہمیں ناشتے سے ملنے چاہئے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بچے

غذائی اجزا

(i)

(ii)

سکول صبح ناشتے کے بغیر ہی چلے جاتے ہیں۔ یہ بالکل غلط ہے۔ اس طرح سے بچہ پڑھائی کی طرف زیادہ توجہ نہیں دے سکتا۔ اس لئے والدین کو چاہئے کہ بچے کے ناشتے کی طرف خاص توجہ دیں۔

قریب قریب ساری دنیا میں اناج ناشتے کا اہم ترین جزو ہے۔ گندم، پروٹین، وٹامن بی اور کیلشیم کا اچھا ذریعہ ہے۔ ان کے علاوہ جو، باجرہ، مکئی بھی غذائیت کے لحاظ سے اچھے ہیں۔ ان کو بھی استعمال کرنا چاہئے۔ دلیہ، سویاں، سوجی، نان، کلچہ، پوری، روٹی، پراٹھے کسی بھی حالت میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ اسی طرح ناشتے پر پھل کا استعمال بھی مفید ہے۔ ضروری نہیں کہ پھل بہت مہنگا استعمال کریں بلکہ موسمی پھل جو سستے بھی ہوں کھائے جاسکتے ہیں۔

ناشتے میں مکمل پروٹین والی کوئی ایک غذا ضرور استعمال کرنی چاہئے۔ اگر روزانہ انڈے کا استعمال ممکن نہ ہو تو ہفتے میں چار دفعہ انڈوں کا استعمال کافی ہے۔ اگر انڈے مہنگے ہوں یا افراد کے مقابلہ میں کم ہوں تو بجائے علیحدہ علیحدہ انڈا دینے کے آملیٹ بنایا جاسکتا ہے یا اُبال کر تھوڑا تھوڑا انڈا سب افراد استعمال کر سکتے ہیں یا پھر میٹھے ٹوسٹ یا روٹی کے ٹکڑے تلے جاسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کلیجی، گردے، مغز وغیرہ بھی ناشتے میں استعمال کر کے پروٹین کی مقررہ مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

دوپہر کے کھانے

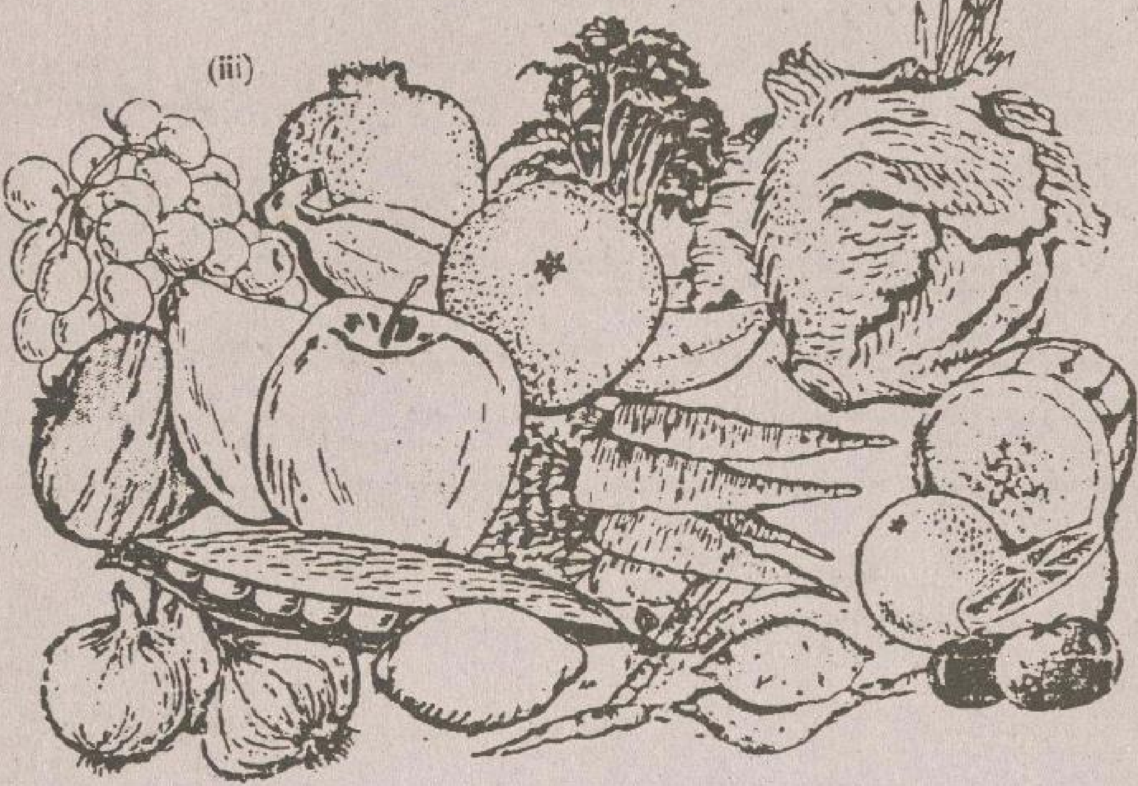
اس وقت کے کھانے میں ہمیں کچی سبزیاں اور پھل زیادہ استعمال کرنے چاہئیں۔ یہ دیکھنے میں خوشگوار اور وٹامن سے بھرپور ہونے چاہئیں۔ سلاد کے لئے ہم ٹماٹر، مولی، گاجر، پودینے کے پتے، دھنیے کے پتے، سلاد کے پتے، ~~چقندر، بھرہرے~~، پالک کے تازہ تازہ ہرے پتے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر گوشت استعمال نہ کر سکیں تو مختلف قسم کی دالیں یا دو تین قسم کی سبزیاں ملا کر پکانے سے مکمل غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح دُودھ کی جگہ دہی یا لسی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لسی غذائیت میں دُودھ کے بالکل برابر ہے فرق صرف یہ ہے کہ اس میں سے چکنائی نکالی ہوئی ہوتی ہے۔

سہ پہر کی چائے

ہمارے دن کے کھانوں کے ساتھ ساتھ سہ پہر کی چائے بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ چائے کے ساتھ پیش کرنے کے لئے ضروری نہیں کہ ہم بازار سے کچھ خریدیں بلکہ تھوڑی سی محنت سے ہم کئی چیزیں گھر پر ہی بنا سکتے

(iii)



ہیں جو غذائیت اور صفائی کے لحاظ سے بازار کی خریدی ہوئی چیزوں سے کہیں بہتر ہوتی ہیں۔

رات کے کھانے

رات کے کھانے کا وقت ایسا ہوتا ہے جب گھر کے سب افراد اکٹھے ہوتے ہیں۔ اس لئے اس وقت کا کھانا سب کی پسند کا ہونا چاہئے۔ اگر ہو سکے تو کوئی میٹھی چیز یا پھل بھی رات کے کھانے میں شامل کر لینا چاہئے۔

پورے دن کے طعام کی فہرست بنانے کے بعد اچھی طرح یہ جائزہ لے لینا چاہئے کہ تمام غذائی گروہوں میں سے اشیا شامل کر لی ہیں یا نہیں۔

مختلف لوگوں کی غذائی ضروریات

شیر خوار بچوں کی غذائی ضروریات

نوزائیدہ بچوں کو اکثر ماں خود ہی دُودھ پلاتی ہے یا پھر بوتل کا دُودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ کوئی بھی طریقہ اِستعمال کیا جائے اس چیز کا دھیان رکھیں کہ بچے کو دُودھ پوری مقدار میں ملے۔ پیدائش ہی سے یہ کوشش ہونی چاہئے کہ بچے کو ماں کا دُودھ ملے کیونکہ اس میں چند ایسے اہم اجزا ہوتے ہیں جو بچے میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

اگر ماں کا دُودھ بچے کو نہ دیا جا سکے تو بوتل سے گائے، بھینس، بکری یا بند ڈبے کا خشک دُودھ دیا جا سکتا ہے۔ اس حالت میں دُودھ پلانے والی بوتل کی صفائی بہت ضروری ہے۔ اسے ہر دفعہ صاف کر کے دِن میں ایک دو مرتبہ ضرور گرم پانی میں اُبال کر صاف کر لینا چاہئے۔ ہر بچے کی جسمانی ضرورت دُوسرے بچوں سے مختلف ہوتی ہے۔ بچہ جب تین چار ہفتے کا ہو جائے تو اُسے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس کو حاصل کرنے کے لئے بچے کو تھوڑی دیر دُھوپ میں لٹانا چاہئے۔ چار ہفتے کے بعد سنگترے کا رس چھان کر اس میں برابر کے وزن کا اُبلا ہوا پانی ملا کر دینا چاہئے۔ تین ماہ کے بعد اس کو پتلے سے چاول یا پتلا سا حلوہ بنا کر ایک چمچہ کھلانا چاہئے اور آہستہ آہستہ یہ مقدار بڑھاتے جانا چاہئے۔ تیسرے مہینے میں بچے کو انڈے کی زردی تھوڑی مقدار میں دینی شروع کریں اور آہستہ آہستہ یہ مقدار بڑھاتی جائیں۔ اسی طرح سبزیوں کو اُبال کر اور چھان کر دینا چاہئے۔

شیر خوار بچے کی صحیح نشو و نما کے لئے ضروری ہے کہ ابتدا ہی سے بچے کی غذا میں دُودھ کے ساتھ ساتھ دُوسری غذائیں بھی شامل کرتی جائیں۔

بچوں کی غذائی ضروریات

بچوں کی غذا بڑوں کی غذا کی نسبت مختلف ہوتی ہے کیونکہ اس وقت ان کے جسم کی نشو و نما ہو رہی ہوتی ہے اور وہ زیادہ کھیلتے کودتے ہیں اس لئے ان کی غذائی ضروریات بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ لہٰذا انہیں حرارت وقوت فراہم کرنے والی غذائیں دینی چاہئیں۔ نیز وٹامن اور معدنی نمکیات کی مقدار بھی پہلے سے زیادہ دینی چاہئے۔
اس بات کا خیال رہے کہ جوں جوں کنبے کے افراد کی تعداد میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ ہمیں کنبہ کو متوازن غذا مہیا کرنے کے لئے زیادہ مقدار میں گوشت، آٹا اور دُودھ وغیرہ کی ضرورت ہوگی۔
پیدائش کے بعد چار پانچ مہینے کے اندر اندر بچے کا وزن دو گنے سے زیادہ ہو جاتا ہے اور ایک سال میں تین گنا سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور پھر بڑھنے کی رفتار تھوڑی دیر کے لئے کم ہو جاتی ہے۔ جب لڑکیاں بارہ تیرہ سال کی ہوتی ہیں اور لڑکے چودہ سے پندرہ سال کے تو ایک دفعہ پھر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ان کا قد اور وزن بہت جلد بڑھ جاتا ہے۔ اس عمر میں بچے بہت چست اور کھیل کود کے بہت شوقین ہوتے ہیں۔ اس لئے اس عمر میں انہیں زیادہ سے زیادہ پروٹین، وٹامن، معدنی نمکیات اور حرارت پہنچانے والی غذائیں دینی چاہئیں۔ اس عمر کی لڑکیوں کو آئرن (Iron) کی ضرورت لڑکوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

جوان لوگوں کی غذائی ضروریات

بے شک اس وقت جسم بڑھنا تو بند ہو جاتا ہے لیکن پھر بھی پروٹین، معدنیات اور وٹامن کی ضرورت رہتی ہے۔ جوان لوگ مختلف پیشے اختیار کرتے ہیں اس لئے ان کی غذائی ضروریات ان کے پیشے کے مطابق ہوتی ہیں۔ پیشوں کے لحاظ سے جوانوں کو مندرجہ ذیل گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

1- سخت جسمانی مشقت کرنے والے مثلاً مزدور، معمار جو کہ عمارتیں وغیرہ بناتے ہیں۔ دیہاتی لوگ جو سارا دن کھیتی باڑی کرتے ہیں۔ چونکہ یہ بہت محنت کرتے ہیں اس لئے اُنہیں بہت سے فالتو حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حرارے کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کے استعمال سے حاصل ہوتے ہیں۔

2- وہ لوگ جو زیادہ تر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ انہیں کم حراروں کی ضرورت ہوتی ہے۔

حاملہ اور دُودھ پلانے والی عورتوں کی غذائی ضروریات

حمل کے دوران غذا کا خیال رکھنا چاہیے۔ غذا کا اثر نہ صرف ماں بلکہ بچے کی صحت پر بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اکثر اوقات اسقاطِ حمل یا بہت کمزور بچے پیدا ہونے کا سبب ماں کی ناقص یا غیر متوازن غذا ہے جو وہ دوران حمل کھاتی رہی ہو۔ اس عرصہ میں بچہ اپنی غذائی ضروریات ماں کے خون سے لیتا ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ ماں کی غذا میں غذائی اجزا کی کمی نہ ہونے دی جائے یعنی ماں کی غذا میں تمام غذائی گروپ شامل ہونے چاہئیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ صحت مند ماؤں کے صحت مند بچے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ماں کی صحت کمزور ہو تو ہر بچے کی پیدائش پر اس کی صحت ابتر ہوتی جائے گی کیونکہ نشو ونما پانے والے بچے کی ضروریات کو بھی پورا کرنا پڑتا ہے۔ اس زمانے میں قبض کی اکثر شکایت رہتی ہے۔ اس لئے قبض کشا غذائیں مثلاً کچی سبزیاں، پھل اور ثابت اناج وغیرہ زیادہ استعمال کئے جائیں۔ کوشش یہ کرنی چاہئے کہ زیادہ چکنائی دار اور میٹھی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔

دودھ پلانے کے دوران زیادہ قوت اور توانائی کے لئے پروٹین، نمکیات اور وٹامن کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ بچہ ماں کے دُودھ سے یہ سب غذائی اجزا حاصل کرتا ہے اور اگر ماں اپنی غذا کا دھیان نہیں رکھے گی تو اس کی اور بچے کی صحت خراب ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے اور ماں کا دُودھ بھی کم ہو جاتا ہے اس لئے ماں کو دن میں تقریباً چار سے چھ پیالی دُودھ ضرور پینا چاہئے اور حیوانی پروٹین، وٹامن اور معدنی نمکیات کا استعمال بھی زیادہ کرنا چاہئے۔ دُودھ پلانے والی اور حاملہ عورت کی غذائی ضروریات قریباً یکساں ہیں۔ سوائے اس کے کہ دُودھ پلانے والی ماں کو زیادہ پروٹین اور حرارت والی غذائیں کھانی چاہئیں۔ البتہ ان تمام غذاؤں کا زُود ہضم ہونا بہت ضروری ہے۔

عمر کے لحاظ سے ایک دِن کی ضروری غذائی اشیا کی فہرست

نمبر شمار	غذا	عمر 6-10 سال	10-12 سال	12-16 سال
-1	دُودھ	2 - 3 پیالی	3 - 4 پیالی	3 - 4 پیالی
-2	انڈے (ہفتہ میں)	3 - 4	3 - 4	3 - 4
-3	گوشت، مرغی، مچھلی	50 - 75 گرام	75 - 100 گرام	100 گرام
-4	دالیں پکی ہوئی	1/4 - 1/3 پیالی	1/4 - 1/3 پیالی	1/2 - 3/4 پیالی
-5	سبز پتوں والی اور پیلے رنگ کی سبزیاں (پکی ہوئی)	1/4 پیالی	1/3 پیالی	1/2 پیالی
-6	دُوسری سبزیاں (پکی ہوئی) مثلاً بھنڈی، لوکی وغیرہ	1/4 پیالی	1/3 پیالی	1/2 پیالی
-7	وٹامن سی والے پھل مثلاً کینو، مالٹے، ٹماٹر	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد یا ایک سے زائد
-8	باقی پھل مثلاً سیب، کیلا وغیرہ	ایک عدد	ایک عدد	ایک عدد
-9	اناج، گیہوں کا آٹا۔	1 1/2 پیالی	2 پیالی	2 - 3 پیالی
-10	کلیجی خصوصاً لڑکیوں کے لئے (ہفتہ میں)	50 گرام	75 گرام	75 100 گرام

بالغ، حاملہ اور دُودھ پلانے والی عورت کی
ایک دِن کی ضروری غذائی اشیا کی فہرست

نمبر شمار	غذا	بالغ عورت	حاملہ عورت	دُودھ پلانے والی عورت
-1	دُودھ	2 پیالی	3 - 4 پیالی	4 پیالی یا اس سے زائد
-2	انڈے (ہفتہ میں)	3 - 4 بار	3 - 4 بار	3 - 4 بار
-3	گوشت، مرغی، مچھلی	75 100 گرام	100 گرام	100 گرام
-4	کلیجی (ہفتہ میں ایک بار)	75 گرام	100 گرام	100 گرام
-5	دالیں اور ثابت اناج (پکا ہوا)	½ پیالی	½ پیالی	½ پیالی
6-(i)	سبزیاں (پکی ہوئی) سبز اور پیلی رنگت والی	½ پیالی	½ پیالی	½ پیالی
(ii)	دُوسری سبزیاں مثلاً بھنڈی، لوکی وغیرہ	½ پیالی	½ پیالی	½ پیالی
-7	پھل			
(i)	وٹامن سی والے رس دار پھل مثلاً کینو، مالٹا، ٹماٹر	ایک درمیانہ	ایک درمیانہ یا اس سے زائد	ایک درمیانہ یا اس سے زائد
(ii)	دُوسرے پھل مثلاً کیلا، سیب وغیرہ	ایک درمیانہ	ایک درمیانہ	ایک درمیانہ
	گیہوں کا آٹا	2 پیالی	2 پیالی	3 2½ پیالی

سوالات

1- متوان اور غیر متوازن غذا سے کیا مراد ہے؟ آپ غذا کو متوازن بنانے کے لئے خوراک میں کون کون سے غذائی اجزا شامل کریں گی؟

2- سکول جانے والے بچوں کو کس قسم کی خوراک کی ضرورت ہوتی ہے؟ اُن کے لئے ایک دن کے مختلف اوقات کے طعام کی فہرست بنائیں۔

3- فہرست طعام بناتے وقت کن کن باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے؟

4- حاملہ اور دُودھ پلانے والی عورت کی غذائی ضروریات کیا ہوتی ہیں؟ ان کے لئے ایک دن کی متوازن خوراک کی فہرست بنائیں۔

پانچواں حصہ

گھریلو اِنصرام

گھریلو انصرام کا مطلب

گھریلو انصرام ایک وسیع مضمون ہے جس میں منصوبہ بندی اس پر عمل درآمد اور اس کے نتائج کا جائزہ لینے کی ذہنی حکمتِ عملی شامل ہے۔ اس کی بدولت خاندانی اقدار و مقاصد کی روشنی میں گھریلو کام کاج کو پورا کیا جاتا ہے۔ اور خاندانی وسائل کو بروئے کار لاکر خاندان کی خوشحالی اور معیار زندگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

ہر خاندان کی کچھ خواہشات اور مقاصدِ حیات ہوتے ہیں۔ جو وہ اپنی تسکین کی خاطر حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ان کا ہمارے اقدار کے ساتھ رابطہ ہوتا ہے۔ یہ مقاصد قابلِ حصول اور حقیقت پسند ہونے چاہئیں۔ اس طرح ہر خاندان کو اپنے ماحول اور معیار کے مطابق کچھ وسائل دستیاب ہوتے ہیں۔ اور ان کو کچھ سماجی اور معاشرتی وسائل تک دسترس بھی ہوتی ہے۔ ان مختلف ذرائع کو حاصل کرنا اور ان کو اچھے طریقے سے استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ اس طرح خاندان کے اپنے مقاصد اور خواہشات بہتر طریقے سے پوری ہوسکتے ہیں۔ جس سے افرادِ خانہ کو سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

گھریلو کاموں میں انصرام کی اہمیت

جس طرح ایک سکول یا کالج چلانے کے لئے تعاون اور تنظیم کی ضرورت ہوتی ہے اور کچھ ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن سے سکول و کالج کا نظم و نسق ٹھیک طریقے سے چل سکے اسی طرح گھریلو کاموں کا سلسلہ ٹھیک رکھنے کے لئے خاص قسم کے انتظام کی ضرورت ہوتی ہے۔ عام طور پر گھریلو انتظام کو خاص اہمیت نہیں دی جاتی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بہت سے گھریلو کام ٹھیک طرح نہیں ہو پاتے۔ مثلاً آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ کبھی کپڑوں کی مرمت نہیں ہوئی ہوتی۔ کبھی صفائی باقاعدگی سے نہیں ہوتی۔ کبھی گھر کا خرچ ضرورت سے زیادہ ہو جاتا ہے اور کبھی مہمانوں کے بے وقت آجانے سے گھر میں اُن کی خاطر تواضع کرنے کے لئے سامان نہیں ہوتا۔ ان سب چیزوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ افراد خانہ میں ناخوشگواری کا ماحول پیدا ہو جاتا ہے اس لئے زندگی اچھے طریقے سے بسر کرنے کے لئے یہ بے حد ضروری ہے کہ گھر کے ہر کام کا انتظام بہتر انداز سے کیا جائے۔

گھریلو انصرام کے اُصول

چونکہ ہمارے وسائل محدود ہوتے ہیں اور خواہشات وضروریات لامحدود۔ اس لئے یہ لازمی ہے کہ ہم اپنے وسائل کا استعمال اس انداز میں کریں کہ زیادہ سے زیادہ خواہشات اور ضروریات پوری ہوں۔ گھریلو انتظام اچھے طریقے سے کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اُصول مدِ نظر رکھنے چاہئیں:

1- ذاتی اور خاندانی مقاصد کو جانچنے کے بعد انہیں ان کی اہمیت کے لحاظ سے مرتب کیا جائے۔
2- اپنے تمام وسائل کو مدِ نظر رکھا جائے مثلاً روپیہ پیسہ' مادی اشیا' وقت' قوت اور ہنر۔
3- خاندانی مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے ایک جامع منصوبہ بنایا جائے۔ اس میں انفرادی خواہشات کو بھی مدِ نظر رکھا جائے۔
4- منصوبے پر عمل کے دوران اگر کسی وجہ سے منصوبے میں ترمیم کرنے کی ضرورت پڑے تو کی جائے۔
5- ہر مقصد کو حاصل کرنے کے بعد اُس کا تنقیدی جائزہ لیا جائے۔

خاندانی وسائل اور اُن کا استعمال

خاندانی وسائل سے مراد وہ ساری اشیا ہیں جنہیں کسی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے استعمال میں لایا جائے۔ مثلاً تعلیم حاصل کرنا' اگر ایک مقصد ہے تو اس کو حاصل کرنے کے لئے بہت سی چیزیں استعمال ہوں گی مثلاً روپیہ پیسہ' وقت' قوت وغیرہ۔ اسی طرح ہر کام کرنے کے لئے کچھ اشیا استعمال ہوتی ہیں۔ جن کو وسائل کہا جاتا ہے۔

وسائل کی اقسام

وسائل دو قسم کے ہوتے ہیں:

1- انسانی وسائل: وقت' قوت' مہارت' دلچسپی' معلومات۔
2- مادی وسائل: روپیہ پیسہ' مادی اشیا' رفاہ عامہ کی سہولتیں جیسے سکول لائبریری' باغات وغیرہ۔

یہ سب وسائل محدود ہیں۔ اگر محدود نہ ہوتے تو کسی قسم کا اِنتظام کرنے کی ضرورت پیش نہ آتی۔ مثال کے طور پر ہر انسان کے پاس ایک محدود رقم ہوتی ہے جسے وہ خرچ کر سکتا ہے۔ اس لئے اُس کو یہ رقم سوچ سمجھ کر ایسی چیزوں پر خرچ کرنی چاہئے جو بہت ضروری ہوں۔ اسی طرح وقت یعنی ایک دن' ایک رات چوبیس گھنٹوں سے

زیادہ نہیں ہو سکتے۔

محدود وسائل کے بہتر استعمال کے لئے منصوبہ بندی ضروری ہے۔ ہمارے لئے مختلف کاموں کو اس محدود وقت کی میعاد میں ختم کرنا ایک خاص منصوبے کے تحت ہی ممکن ہو سکتا ہے۔ ہم لوگ اکثر اپنا کام کرنے کے لئے کوئی خاص منصوبہ نہیں بناتے اسی لئے بہت سے کام نہیں ہو پاتے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ گھر کا ہر کام اچھے طریقے سے سرانجام پائے تو اس کے لئے لازمی ہے کہ وقت کی منصوبہ بندی کی جائے اور گھر کے روزانہ، ہفتہ وار اور ماہانہ کاموں کی تقسیم اس طریقے سے کی جائے کہ کوئی کام بھی نامکمل نہ رہے۔ روپے پیسے کے بجٹ کا منصوبہ بھی اسی طرح بنایا جائے کہ پیسہ کسی بھی غیر ضروری چیز پر خرچ نہ ہو۔ روپیہ پیسہ خرچ کرنے کے لئے بہت ضروری ہے کہ ضروری اخراجات کی ایک فہرست بنائی جائے اور اس کا اچھی طرح سے جائزہ لیا جائے تاکہ ایک ایک پیسہ صحیح طور پر استعمال ہو۔

غرضیکہ ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ جو کچھ ہمیں اللہ تعالیٰ نے عطا کیا ہے اُسے اچھے طریقے سے استعمال کر کے اس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھائیں۔ اور اپنے معیارِ زندگی کو بہتر بنائیں۔

صارف کا کردار

صارف سے مراد خرچ کرنے والا ہے۔ ہر انسان اپنی ضروریات پوری کرنے کے لئے روپیہ پیسہ خرچ کرتا ہے۔ اچھا صارف وہ ہے جو اپنی رقم سوچ سمجھ کر خرچ کرے۔ اس کے لئے اُسے یہ جاننا ضروری ہے کہ وہ چیزیں خریدنے کے طریقے سیکھے۔ سب سے پہلے یہ دیکھے کہ جو چیز وہ خریدنا چاہتی ہے اُس کی ضرورت بھی ہے یا نہیں کیونکہ بلاضرورت کسی چیز کا خریدنا فضول خرچی میں شامل ہے۔ بعدازاں یہ دیکھے کہ اس چیز کی خصوصیات کیا ہیں اور یہ کیونکر کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

مثلاً اگر آپ نے اپنے گھر کے لئے پردے خریدنے ہوں تو آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ رنگ اور ساخت کو جانچنے کا کیا طریقہ ہے، کیونکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ دکاندار رنگ اور کپڑے کے اچھے ہونے کی تعریف کرتا ہے۔ لیکن جب کپڑا استعمال میں لایا جاتا ہے تو اُس کی بہت سی خامیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ آپ ہر چیز کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد اُسے خریدیں ورنہ آپ اچھی صارف ثابت نہیں ہوں گی۔

خاندانی اقدار اور مقاصد

اقدار وہ خواہشات ہیں جو انسان کے لئے بہت اہمیت رکھتی ہیں اور جن کو پورا کرنا وہ اپنی زندگی کا مقصد

سمجھتا ہے۔ مثلاً اگر آپ یقین رکھتی ہیں کہ تعلیم بہت اچھی چیز ہے تو آپ اس کو حاصل کرنے کے لئے جدوجہد کریں گی۔ اس کے برعکس اگر آپ سوچتی ہیں کہ تعلیم کا کوئی فائدہ نہیں تو آپ اسے حاصل کرنے کے لئے کچھ نہیں کریں گی۔ اسی طرح اگر آپ سمجھتی ہیں کہ صفائی بہت اچھی چیز ہے تو آپ کوشش کریں گی کہ آپ اپنے آپ کو اور گھر کو بھی صاف رکھیں۔ جب آپ کسی چیز کو اہمیت دیتی ہیں تو وہ آپ کی اقدار میں شامل ہوتی ہے۔ جتنی زیادہ کسی چیز کو اہمیت دی جائے اتنی ہی زیادہ اس چیز کو حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ جب انسان اپنی خواہش یا قدر کو پورا کرنے کے لئے جدوجہد کرتا ہے تو وہ اُس کا مقصد حیات بن جاتا ہے۔ ہمارے سب مقاصد ہماری اقدار ہی سے بنتے ہیں۔

اصل میں ہماری زندگی میں جدوجہد و گہما گہمی مقاصد ہی کی وجہ سے ہے۔ اگر مقاصد نہ ہوں تو انسان کی زندگی بے معنی ہو جائے۔ اچھی زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان اپنے مقاصد کو اچھی طرح جانچے۔ سب انسان کسی ایک مقصد کو اپناتا ہے اور جدوجہد کر کے اسے حاصل کرتا ہے تو اسے حقیقی مسرت ہوتی ہے۔ اگر انسان ایسا نہ کرے تو وہ مطمئن نہیں ہوتا۔

مقاصد کی اقسام

مقاصد کی تین اقسام ہیں:

1- **غیر معینہ مدت کے مقاصد:** یہ وہ مقاصد ہیں جن کو حاصل کرنے کے لئے لمبے عرصے تک جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً تعلیم حاصل کرنا۔ شادی بیاہ، حج یا بڑھاپے کے لئے بچت کرنا۔

2- **قلیل مدت کے مقاصد:** یہ ایسے مقاصد ہیں جن کو حاصل کرنے کے لئے ایک مناسب عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً سلائی مشین، ریڈیو، ٹیلی ویژن، فرج خریدنے کے لئے روپیہ جمع کرنا۔

3- **فوری مقاصد:** یہ وہ مقاصد ہیں جو روزمرہ زندگی میں پورے ہوتے ہیں۔ مثلاً کھانا پکانا، کپڑے دھونا، صفائی کرنا، شادی پر جانا، آرام کرنا وغیرہ۔

یہ سب مقاصد صرف اسی صورت میں پورے ہو سکتے ہیں جب گھریلو انتظام بڑی خوش اسلوبی سے کیا جائے۔ ورنہ چھوٹے سے چھوٹے مقصد کا پورا ہونا بھی ناممکن ہو جاتا ہے۔

افرادِ خانہ کی تعداد کا گھر کے معیار پر اثر

گھر وہ جگہ ہے جہاں انسان کو ذہنی، جسمانی اور رُوحانی آرام ملتا ہے اور اس کی شخصیت و کردار کی تشکیل

ہوتی ہے۔ مختلف گھرانوں کا معیار زندگی افراد خانہ کے زیادہ یا کم ہونے سے متاثر ہوتا ہے۔ محدود آمدنی میں گھر کے تمام افراد کی ضروریات پوری کرنی ہوتی ہیں۔ یہ ضروریات کس حد تک خوش اسلوبی سے پوری کی جاتی ہیں۔ اس کا انحصار ان اُمور پر ہے:

1- آمدنی

2- افراد خانہ کی تعداد

ہر شخص کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کا معیارِ زندگی بلند ہو۔ اس لئے ہمیں نہ صرف اپنی آمدنی بڑھانے کے طریقے سوچنے چاہئیں بلکہ خاندان کو دستیاب وسائل کے ساتھ ساتھ منصوبہ بندی بھی ضروری ہے۔

کنبے کی منصوبہ بندی کے فوائد

1- بچوں کی بنیادی ضروریات مثلاً خوراک' لباس اور رہائش اچھی طرح پوری ہو سکتی ہیں۔

2- بچوں کو اچھی تعلیم دی جا سکتی ہے۔

3- خاندان کی صحت کا معیار بہتر ہو سکتا ہے۔

4- تفکرات سے کافی حد تک نجات مل سکتی ہے۔

5- عام معیارِ زندگی بلند ہو جاتا ہے۔

گھریلو خوبصورتی اور آرام

جگہ کا موزوں استعمال

گھریلو خوبصورتی سے مراد یہ نہیں کہ گھر بہت بڑا ہو اور اس میں بہت قیمتی صوفے' پردے' قالین اور بے شمار سجاوٹ کی چیزیں موجود ہوں۔ ہمارے مذہب نے بھی بے جا خرچ اور اصراف سے گریز اور اعتدال کا سبق دیا ہے۔

اُصولی طور پر گھر اس وقت خوبصورت اور آرام دہ کہلائے گا جب اس گھر میں موجود ہر چیز گھر والوں کی ضروریات کو پورا کرے۔ ہر گھرانے کا نقشہ' اس کی طرز اور ساخت ایک جیسی نہیں ہوتی اس لئے مکان کو آرام دہ بنانے اور اس کی آرائش و زیبائش کے لئے ایک نسخہ تجویز نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے علاوہ افراد خانہ کی عمر' جنس' آمدنی' مشاغل اور پسند کے لحاظ سے ہر گھرانے کا طرزِ زندگی اور رہائش مختلف ہوتی ہے۔ اس لئے گھر کو

خوبصورت اور آرام دہ بنانے کے لئے ان سب چیزوں کو مدِ نظر رکھنا لازمی ہے۔

اس کے علاوہ مختلف چیزوں کا انتخاب اور ان کی ترتیب ایسی رکھیں کہ وہ افرادِ خانہ کی شخصیت کی ترجمانی کر سکے۔ فرنیچر، فرشی اشیا، پردے اور دیگر آرائشی سامان خوبصورتی پیدا کرنے کے اہم اجزا ہیں۔ اس لئے ان چیزوں کے مناسب و موزوں انتخاب اور خوش نما ترتیب سے گھر خوبصورت بن سکتا ہے اور گھر والوں کی ضروریات بہتر طور پر پوری ہو سکتی ہیں۔

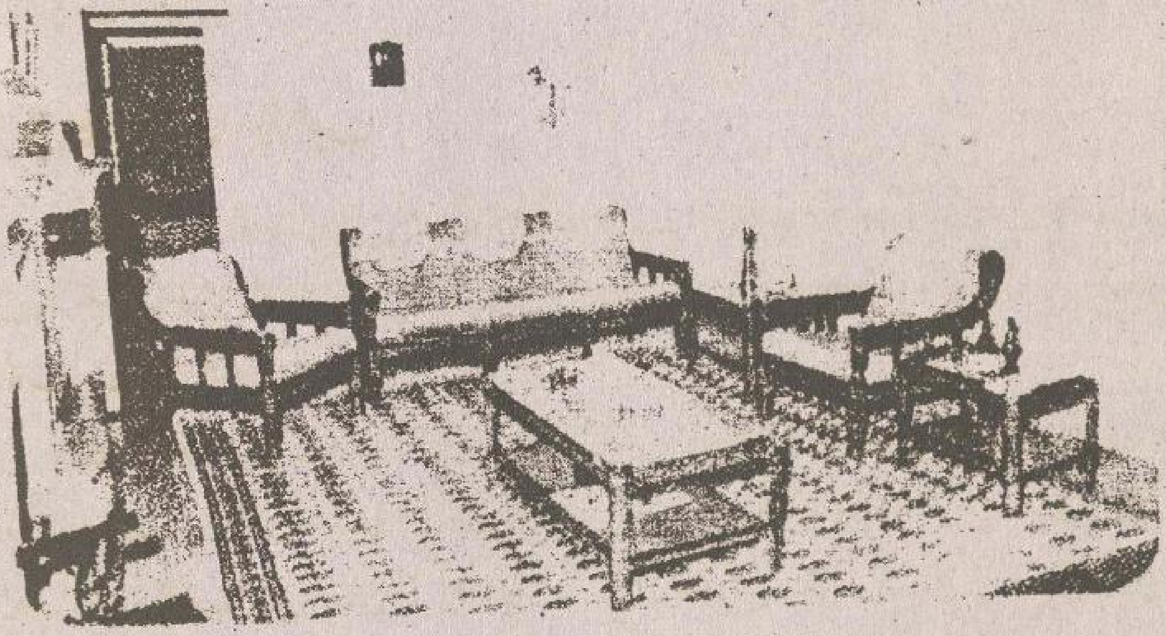
فرنیچر کا انتخاب اور ترتیب

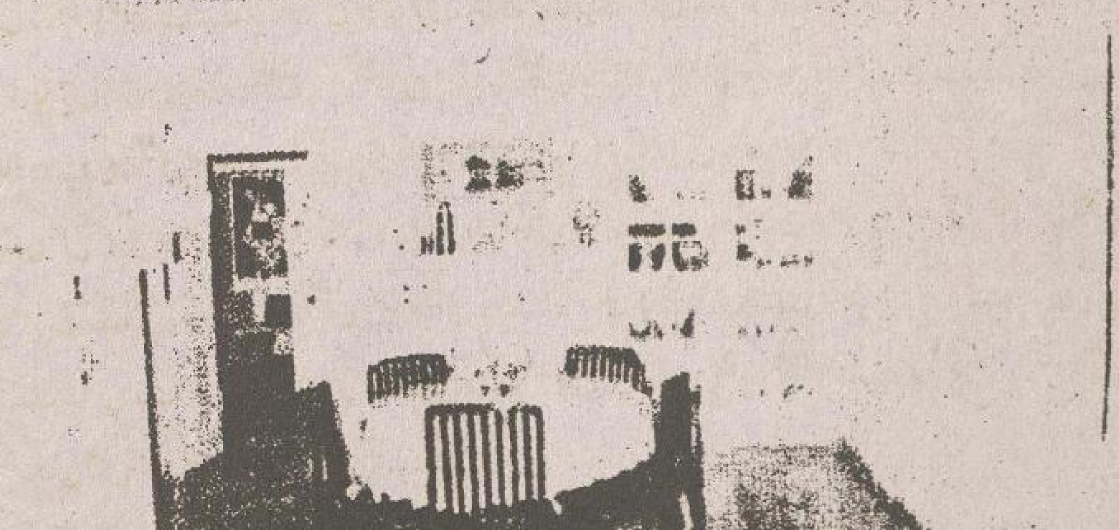
فرنیچر سے مراد وہ ساری چیزیں ہیں جو بیٹھنے، آرام کرنے اور چیزیں وغیرہ رکھنے کے لئے استعمال ہوتی ہیں۔ فرنیچر عموماً کافی مہنگا ہوتا ہے۔ جو نہ تو ہر روز بنوایا جا سکتا ہے اور نہ ہی بدلوایا جا سکتا ہے۔ اس لئے اس کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔

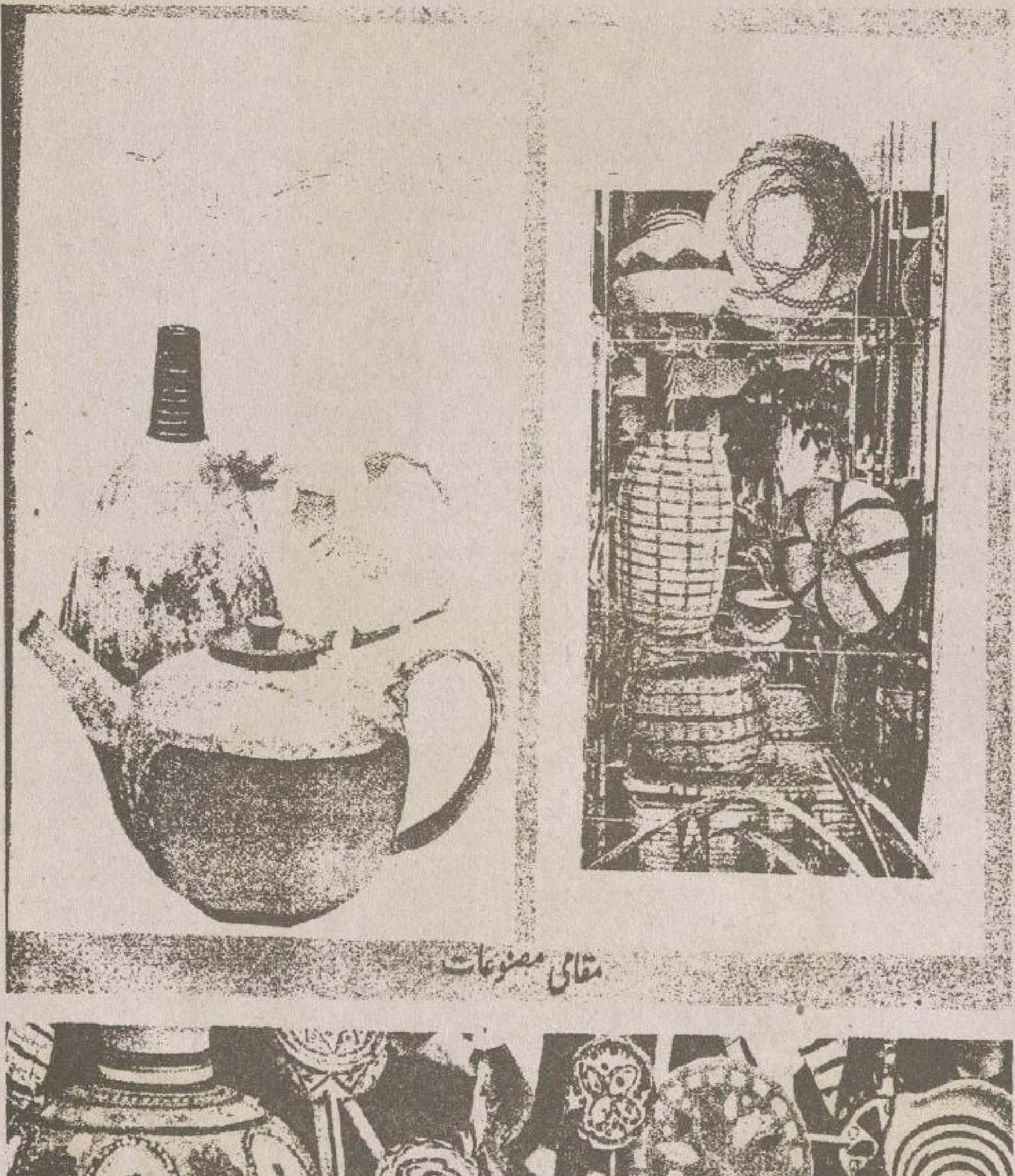
اچھے فرنیچر کا معیار یہ ہے کہ وہ استعمال کے لحاظ سے آرام دہ ہو نیز مضبوط، پائیدار اور دیکھنے میں خوش نما ہو۔ اور جس کمرے میں استعمال کیا جائے اس کے لئے موزوں ہو۔ آرام دہ فرنیچر کا انحصار اس کی ساخت پر ہوتا ہے کیونکہ فرنیچر کی مختلف چیزیں انسان کو آرام پہنچانے کے لئے ہوتی ہیں۔ اس لئے فرنیچر کی اُونچائی، لمبائی اور گہرائی کا صحیح ہونا لازمی ہے۔ عموماً صوفہ اور آرام کرسیوں کی اُونچائی قریباً 1/2 میٹر یا کچھ نیچی ہوتی ہے۔ صوفہ کی گہرائی عام طور پر 50 سینٹی میٹر اور کرسیوں کی گہرائی 40 سینٹی میٹر سے 45 سینٹی میٹر تک ہو سکتی ہے۔ چھوٹی چیزیں جو عموماً صوفے کے ساتھ رکھی جاتی ہیں۔ 35 سے 50 سینٹی میٹر اُونچی ہوتی ہیں۔ فرنیچر میں جو چیز آپ خریدنا چاہیں اس پر بیٹھ کر دیکھیں کہ گھٹنوں پر زور تو نہیں پڑتا اور پاؤں فرش پر آرام سے ٹکے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ فرنیچر مضبوط اور پائیدار ہو۔ اس کی پائیداری کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ اس میں کس قسم کی خام اشیا مثلاً لکڑی، لوہا وغیرہ استعمال کیا گیا ہے اور ساخت کا طریقہ کس قدر صحیح ہے یعنی جوڑ کس طرح کے ہیں اور اس کی پالش وغیرہ کیسی ہے۔ جو فرنیچر بازار میں بنا بنایا دستیاب ہوتا ہے۔ اس پر پالش ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے جوڑوں اور چھپے ہوئے حصوں کا پتا نہیں چلتا۔ مثلاً صوفے کو دیکھ کر یہ معلوم نہیں ہو سکتا کہ اس میں کس قسم کی لکڑی اور سپرنگ لگے ہیں۔

فرنیچر کی بناوٹ اور سجاوٹ سادہ ہونی چاہئے تاکہ اس کی صفائی اور دیکھ بھال آسانی سے ہو سکے۔ ڈیزائین والے فرنیچر میں گرد جگہ جگہ جم جاتی ہے۔ اِس لئے صفائی کرتے وقت دِقت پیش آتی ہے اور وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔

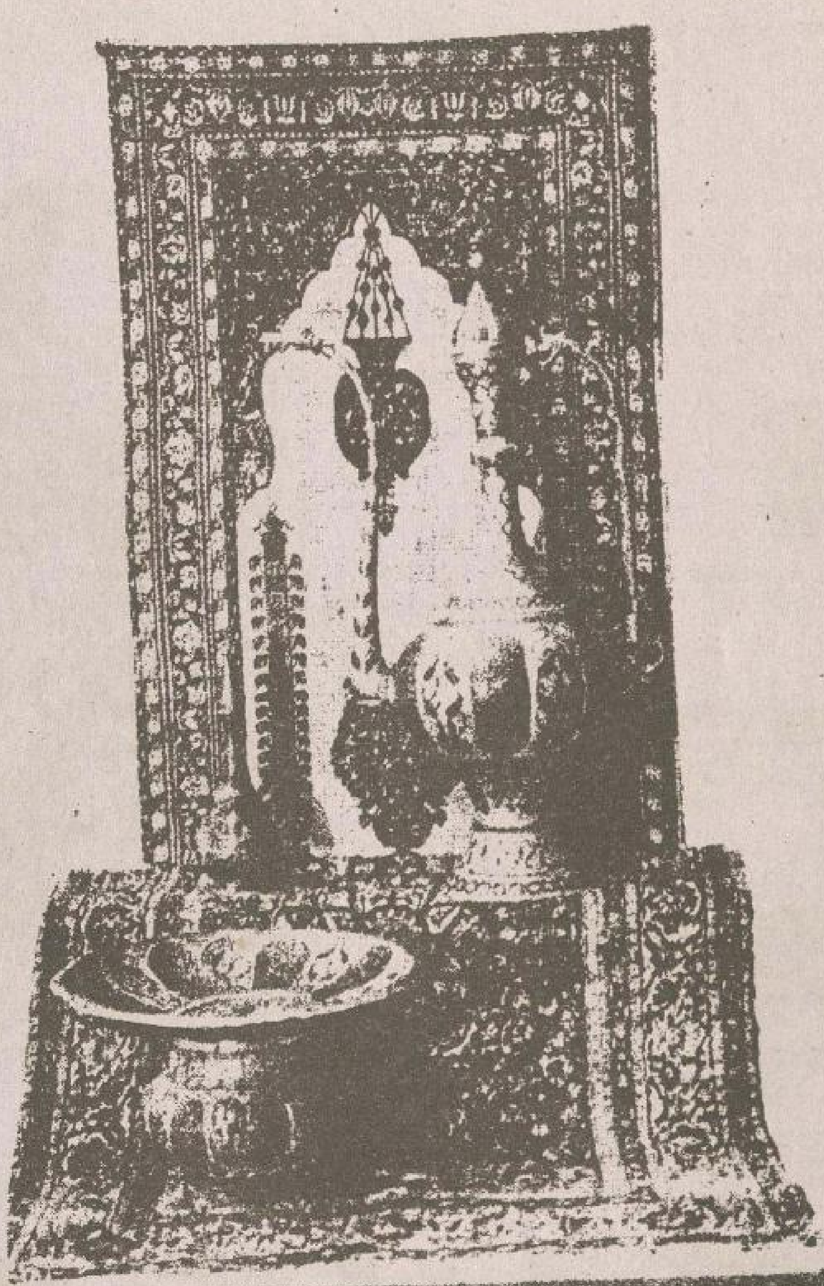
فرنیچر کی ترتیب

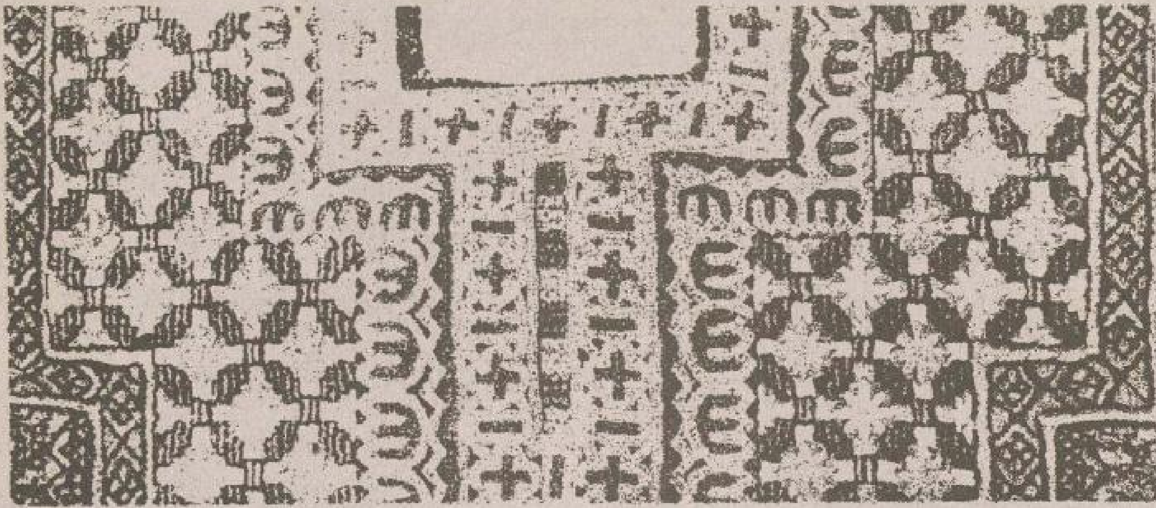


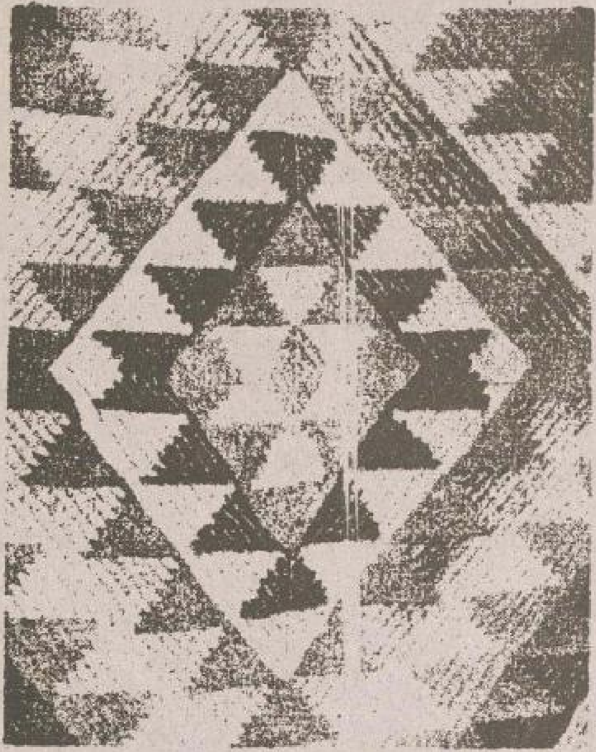


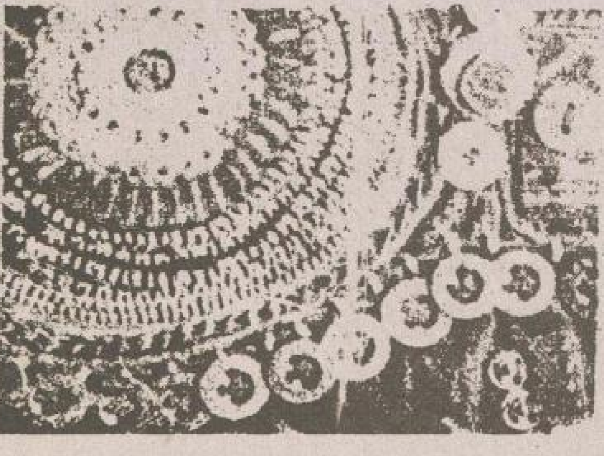


مقامی مصنوعات









فرنیچر کی ترتیب کا بنیادی اُصول یہ ہے کہ کمرے میں آنے جانے والے کو چیزوں کے بیچ میں سے نہ گزرنا پڑے۔ ڈرائنگ روم میں فرنیچر اس طرح رکھنا چاہئے کہ بیٹھ کر لوگ دُوسرے کے ساتھ آسانی سے بات چیت کر سکیں اور کسی شخص کی پشت دُوسرے شخص کی طرف نہ ہو۔ صوفے اور کرسیوں کے درمیان میز اس طرح رکھی جائے کہ بیٹھے بیٹھے اس پر چیزیں رکھنا اور اُٹھانا ممکن ہو۔

چیزوں کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا چاہئے۔ ایسی چیزیں جن کے درمیان سے گزرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ان کو قریب رکھا جا سکتا ہے لیکن اگر دو چیزوں کے درمیان سے گزرنے کے لئے راستے کی ضرورت ہے تو ان کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا ضروری ہے۔

چھوٹے اور درمیانے سائز کے کمرے میں بھاری اور بڑی چیزیں دیوار کے قریب رکھیں تاکہ درمیان میں جگہ کھلی رہے۔ بڑے اور کھلے کمرے میں چیزوں کو دیوار سے دُور ہٹا کر فرنیچر کی گروہ بندی کرنی چاہئے تاکہ کھلی جگہ فرنیچر کے پیچھے بھی رہے۔ کھانے کے کمرے میں فرنیچر کی ترتیب میں زیادہ تبدیلی نہیں کی جا سکتی کیونکہ کھانے کی میز درمیان میں رکھنے کے بعد اِدھر اُدھر جو جگہ بچے گی اس میں صرف ٹرالی یا سائیڈ بورڈ رکھا جا سکتا ہے۔ کچھ گھروں میں ڈرائنگ روم اور کھانے کا کمرہ ایک ہی ہال میں ہوگا ہے ایسی حالت میں دونوں کمروں کے فرنیچر کی ترتیب اس طرح ہو سکتی ہے کہ دو مختلف کمروں کی کیفیت لگے مثلاً سائیڈ بورڈ یا الماری درمیان میں رکھ دی جائے۔

سونے کے کمرے کا مخصوص فرنیچر پلنگ، کپڑوں کی الماری اور سنگھار میز ہوتا ہے۔ ان کی ترتیب میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ان کے درمیان اتنا فاصلہ ضرور ہو کہ آسانی سے گزارا جا سکے۔

مقامی مصنوعات کی قدر اور اِستعمال

گھر کی آرائش کے لئے بہت سی چیزیں استعمال ہوتی ہیں۔ مثلاً صوفے، کرسیاں، قالین، پردے، تصاویر، دھات اور شیشے کی مصنوعات اور سنگ تراشی و نقاشی کے نمونے وغیرہ۔ یہ تمام اشیا ہمارے ملک میں بہت اچھی قسم کی بنائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ اتنی اچھی بنائی جاتی ہیں کہ برآمد بھی کی جاتی ہیں۔ مثلاً قالین، لکڑی اور دھات کی مصنوعات اور کشیدہ کاری وغیرہ۔

ہمارے ہاں جھنگ اور چنیوٹ کی لکڑی کی وہ مصنوعات جن پر مینا کاری ہوئی ہوتی ہے۔ بہت مشہور ہیں۔ بہت سے گھرانوں میں یہاں کی بنی ہوئی کرسیاں، صوفے، پیڑھیاں، گل دان وغیرہ گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہوتے ہیں۔

سندھ کی کشیدہ کاری اپنی انفرادیت کی بنا پر مشہور ہے۔ بہت سے لوگ شادیوں پر خاص سندھی کڑھائی والی چیزیں بنواتے ہیں۔

کوئٹہ کی دستکاری جس میں شیشے کا کام شامل ہے بے حد پسند کی جاتی ہے۔ بلوچی ٹانکہ میں بنی ہوئی بہت سی چیزیں باہر بھیجی جاتی ہیں جہاں انہیں بہت پسند کیا جاتا ہے۔

پشاور، ملتان اور گجرات کے برتن دُنیا بھر میں مشہور ہیں۔ مٹی اور چینی کی بہت سی چیزیں مثلاً گلدان، پیالے ایش ٹرے، لیمپ اور نفاست سے بنی ہوئی بہت سی چیزیں عام گھر میں بھی سجاوٹ کے لئے بہت زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔

یہ اشیا ہمارے ملک میں بنتی ہیں اس لئے یہ نہ صرف سستی ہوتی ہیں بلکہ ان کے استعمال سے ہمارے ملک کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ہماری تہذیب کو اُجاگر کرتی ہیں۔ اس کے برعکس جب ہم غیر ملکی اشیا کو گھر کی سجاوٹ میں استعمال کرتے ہیں تو اس سے ہم مغربی تہذیب کو نمایاں کرنے کی کوشش کرتے ہیں جس کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ مغربی رہن سہن اپنانے کے باوجود ہم پاکستانی ہیں۔ اس لئے یہ بہتر ہے کہ ہم گھر کی سجاوٹ میں وہ تمام اشیا استعمال کریں جو ہمارے ملک میں بنتی ہوں۔

سوالات

1- گھریلو انصرام سے کیا مراد ہے؟ مثالوں کے ذریعے واضح کریں۔
2- گھریلو انصرام کی کیا اہمیت ہے؟ آپ کے خیال میں آپ کے گھر کا انصرام کیسا ہے؟
3- گھریلو انصرام کے لئے کون سے اُصول مدِ نظر رکھنے چاہئیں؟
4- گھریلو وسائل سے کیا مراد ہے؟ آپ ان کا بہترین استعمال کیسے کرسکتی ہیں؟
5- گھریلو وسائل استعمال کرنے میں صارف کا کیا کردار ہے؟
6- خاندانی اقدار اور مقاصد کی وضاحت کریں۔ آپ کن مقاصد کے لئے جدوجہد کریں گی؟ وجہ بیان کریں۔
7- گھریلو خوبصورتی کا کیا مطلب ہے؟ آپ اپنے گھر کو خوبصورت اور آرام دہ کیسے بنا سکتی ہیں؟
8- فرنیچر کا انتخاب کرتے ہوئے آپ کن باتوں کا خیال رکھیں گی؟
9- فرنیچر کی ترتیب کے بارے میں آپ کیا جانتی ہیں؟ آپ اپنے ڈرائنگ روم اور سونے والے کمرے میں فرنیچر کی ترتیب کیسے بہتر بنا سکتی ہیں؟
10- آپ اپنے گھر کی سجاوٹ میں کون سی مصنوعات کا استعمال کرسکتی ہیں؟

ہوم اکنامکس اور آرٹ

ہوم اکنامکس میں آرٹ کی تعریف

ہوم اکنامکس میں آرٹ سے مراد ہر وہ چیز ہے جس سے خوبصورتی کا احساس پیدا ہو اور جو کارآمد بھی ہو۔ مثلاً لباس اگر دیکھنے میں خوبصورت ہو لیکن پہننے میں آرام دہ نہ ہو' اسی طرح کمرے میں رکھا ہوا فرنیچر دیکھنے میں خوبصورت ہو لیکن استعمال میں آرام دہ نہ ہو تو وہ آرٹ کے اُصولوں کے مطابق نہیں۔

روزمرہ زندگی میں آرٹ کا اِستعمال

آرٹ ہماری زندگی میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ آرٹ کے اُصولوں کو اپنا کر گھروں میں خوبصورتی کا عنصر پیدا کیا جاسکتا ہے۔ دیکھا جائے تو روزمرہ زندگی کا ہر پہلو آرٹ سے وابستہ ہے مثلاً خوراک' لباس' آرائش خانہ وغیرہ۔

خوراک میں صرف ذائقہ ہی کو اہمیت نہیں بلکہ جس طریقے سے خوراک کا انتخاب کیا جائے اور پیش کیا جائے اس میں آرٹ کا بہت حد تک دخل ہے۔ اگر کھانے کی چیزوں میں رنگوں کا چناؤ اچھا ہو اور میز کی سجاوٹ میں مناسبت' توازن اور ہم آہنگی ہو تو وہ یقیناً خوبصورت لگے گا۔

اسی طرح لباس کا انتخاب اگر آرٹ کے اُصولوں کے مطابق ہوگا تو وہ نہ صرف خوبصورت ہوگا بلکہ عین شخصیت کے مطابق ہوگا۔

اس کے علاوہ گھر کی سجاوٹ میں آرٹ کا اہم حصہ ہے۔ ہر چیز کا انتخاب' ترتیب اور استعمال آرٹ سے متاثر ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کسی بھی کمرے میں فرنیچر کا انتخاب اور آرٹ کے اُصولوں کے مطابق ہو تو وہ یقیناً خوبصورت اور آرام دہ ہوگا۔ اب ہم دیکھیں گے کہ وہ کون سی اُصول ہیں جن سے روزمرہ زندگی کے ہر پہلو کو سجایا جاسکتا ہے۔

آرٹ کے بنیادی اُصول

1- تسلسل (Rhythm) تسلسل کا مطلب ہے ایک ترتیب' ایک واسطہ' ایک تشکیل۔ دُوسرے لفظوں میں یوں کہیں گے کہ تسلسل ایک ایسا اُصول ہے جو حرکت کی شکل میں پہچانا جاتا ہے مثلاً اگر صوفے پر رکھے ہوئے کشن پردوں کے رنگ کے ہوں تو ان میں تسلسل پایا جائے گا۔

تسلسل کی کیفیت لباس' ذاتی آرائش اور گھر کے اندر کی چیزوں کی کسی خصوصیت کو بار بار دہرانے سے پیدا

کی جاسکتی ہے۔ مثلاً صوبہ کور، پردوں، قالین یا دری وغیرہ میں کسی ایک رنگ کے کم یا زیادہ مقدار میں موجود ہونے سے اس جگہ تسلسل محسوس ہوگا۔

2- توازن (Balance) توازن سے مراد دو مختلف چیزوں میں برابر وزن یا برابر کی دلکشی اور جاذبیت کا ہونا ہے۔ عام اور روزمرہ کی زبان میں توازن کا لفظ سنتے ہی جو شکل ذہن میں آتی ہے وہ ترازو کی ہے ترازو کے دونوں پلڑے سائز اور جھکاؤ میں یکساں ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ایک پلڑے میں بھاری اور دوسرے میں ہلکی چیز رکھ دی جائے تو پلڑوں کا جھکاؤ یکساں نہیں رہتا۔ اگر دونوں پلڑوں میں برابر وزن کی چیزوں رکھی جائیں تو توازن قائم ہو جاتا ہے اس طرح اگر دونوں پلڑوں میں ہم وزن مگر مختلف شکل اور سائز کی چیزیں رکھ دی جائیں تو یوں یہ ہم وزن تو ہوں گی مگر چیزوں کی شکل اور سائز مختلف ہونے سے دیکھنے میں توازن کی کیفیت مختلف ہوگی۔

اسی طرح ہمیں اپنے گردوپیش میں وزن کی مختلف کیفیتیں نظر آتی ہیں۔ کمرے کی سجاوٹ، فرنیچر کی ترتیب یا دیگر آرائش میں توازن کی مختلف کیفیت نظر آتی ہے۔ مثلاً صوفے پر برابر کے فاصلے پر رکھے ہوئے ایک ہی جیسے لیمپ سے وزن کی جو کیفیت پیدا ہوگی اس کو رسمی توازن کہا جائے گا اور اگر ایک ہی فاصلے پر ایک طرف لیمپ اور دوسری طرف کسی اور وزن یا توازن کی کوئی دوسری چیز مثلاً لمبا لیمپ رکھ دیا جائے تو توازن کی یہ کیفیت غیر رسمی کہلائے گی۔ گھر کی آرائش اور لباس کی خوبصورتی اور خوش نمائی کے لئے توازن کے ساتھ تناسب کا ہونا لازمی ہے۔

3- تناسب (Proportion) تناسب سے مراد کسی چیز میں ایک حصے کا دوسرے حصے سے موزوں اور مناسب تعلق ہے۔ لباس کی خوبصورتی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ جسم کے اس تناسب کو واضح کرے اور برقرار رکھے۔ اسی طرح کمرے میں رکھی جانے والی چیزوں اور کمرے کے سائز میں تناسب ہونا چاہئے۔ اگر چھوٹے کمرے میں چوڑی کرسیاں یا صوفے رکھ دیئے جائیں تو اس سے مناسبت برقرار نہیں رہے گی۔ اسی طرح اگر ایک بڑی تصویر میں بہت چھوٹا فریم لگا دیا جائے تو تصویر کی ساری خوبصورتی ختم ہو جائے گی۔

تناسب کو سمجھنے کے لئے صفحہ 135 پر دی گئی تصویر کو دیکھیں۔ جس میں دو مختلف سائز کی تصویریں اور دو مختلف شکلوں اور جسامت کے لیمپ اس طرح سے رکھے گئے ہیں کہ اُن میں جو توازن اور تناسب پیدا ہوا ہے۔ وہ دیکھنے والے کے لئے خاص دلچسپی کا باعث بن گیا ہے۔

4- ہم آہنگی (Harmony) ہم آہنگی کا مطلب یکسانیت کی کیفیت پیدا کرنا ہے۔ مثلاً اگر کسی کمرے میں سبز رنگ کا قالین ہو اور اسی رنگ کا کوئی شیڈ پردوں اور صوفہ سیٹ میں استعمال ہو تو اس سے کمرے میں رنگوں کے ذریعے ہم آہنگی نظر آئے گی۔ اس طرح اگر کمرے کے درمیان گول میز رکھا جائے اور اسی شکل کے لیمپ شیڈ بھی لگائے جائیں تو وہ سائز اور شکل کے ذریعے کمرے میں ہم آہنگی پیدا کریں گے۔ اس کے برعکس اگر کمرے کی ہر چیز رنگ، سائز اور شکل کے لحاظ سے ایسی ہو جس سے ان کا آپس میں کوئی تعلق نہ ہو تو اس

میں ہم آہنگی کی کمی ہوگی۔اس طرح اگر ہر چیز ایک ہی رنگ، شکل اور سائز کی ہو تو بہت زیادہ یکسانیت کی وجہ سے اکتاہٹ کا احساس پیدا ہوگا۔

5- فوقیت (Emphasis) یہ آرٹ کا پانچواں اصول ہے جو گھریلو آرائش، لباس اور دیگر اشیا جو سجاوٹ میں استعمال ہوتی ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ مناسب چیز اور مناسب جگہ کو اہمیت دی جائے۔ جب ہم کسی جگہ ایک یا دو چیزوں کو نمایاں کریں گے تو دوسری چیزیں ایک حد تک کم توجہ کا باعث ہو جائیں گی۔ مثلاً اگر سونے والے کمرے میں پلنگ پوش کے مقابلے میں تکیے کا غلاف یا کرسیوں پر رکھے ہوئے کشن اپنے رنگ یا نمونے کی وجہ سے زیادہ نمایاں کئے جائیں تو کمرے کی باقی چیزیں اتنی زیادہ اہم نہیں رہیں گی۔اسی طرح ڈرائنگ روم میں پھولوں کی سجاوٹ یا خوبصورت تصویریں کمرے کی باقی چیزوں پر فوقیت لے جاتی ہیں۔لیکن ہو سکتا ہے کہ کمرے میں بہت ساری خوبصورت چیزیں ہوں جن سے نظر ایک طرف سے ہٹ کر دوسری اور پھر تیسری طرف جائے گی۔ایسی حالت میں نظر کی حرکت سے بے چینی سی محسوس ہوگی۔اس لئے ضروری ہے کہ ماحول میں کسی ایک جگہ کو زیادہ نمایاں طریقے سے سجایا جائے۔اور وہ جگہ مرکزِ کشش کہلائے گی۔اسی طرح لباس پہنتے وقت اگر چہرے کو فوقیت دینا چاہیں تو چہرے کے قریب خوبصورت چیزوں کا اضافہ کر دیا جائے مثلاً کوئی بروچ، کانوں کے بندے، ہار یا قمیص کا گلا۔

روزمرہ زندگی میں ڈیزائین کا استعمال

کسی چیز کے ڈیزائین سے مراد وہ مکمل اثر ہے جو اس کی ہیئت، سطح، خطوط اور رنگ کا مجموعی اثر ہو۔ یہ چاروں ڈیزائین کے عناصر کہلاتے ہیں۔ مثلاً اچھے لباس کے مناسب ڈیزائین کا انتخاب اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ اچھے فرنیچر اور آرائشی اشیا کا انتخاب۔ چیزوں کی بذاتِ خود خوبصورتی اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ ان کا رنگ، نمایاں، خطوط، سطحی کیفیت اور شکل کیسی ہے۔

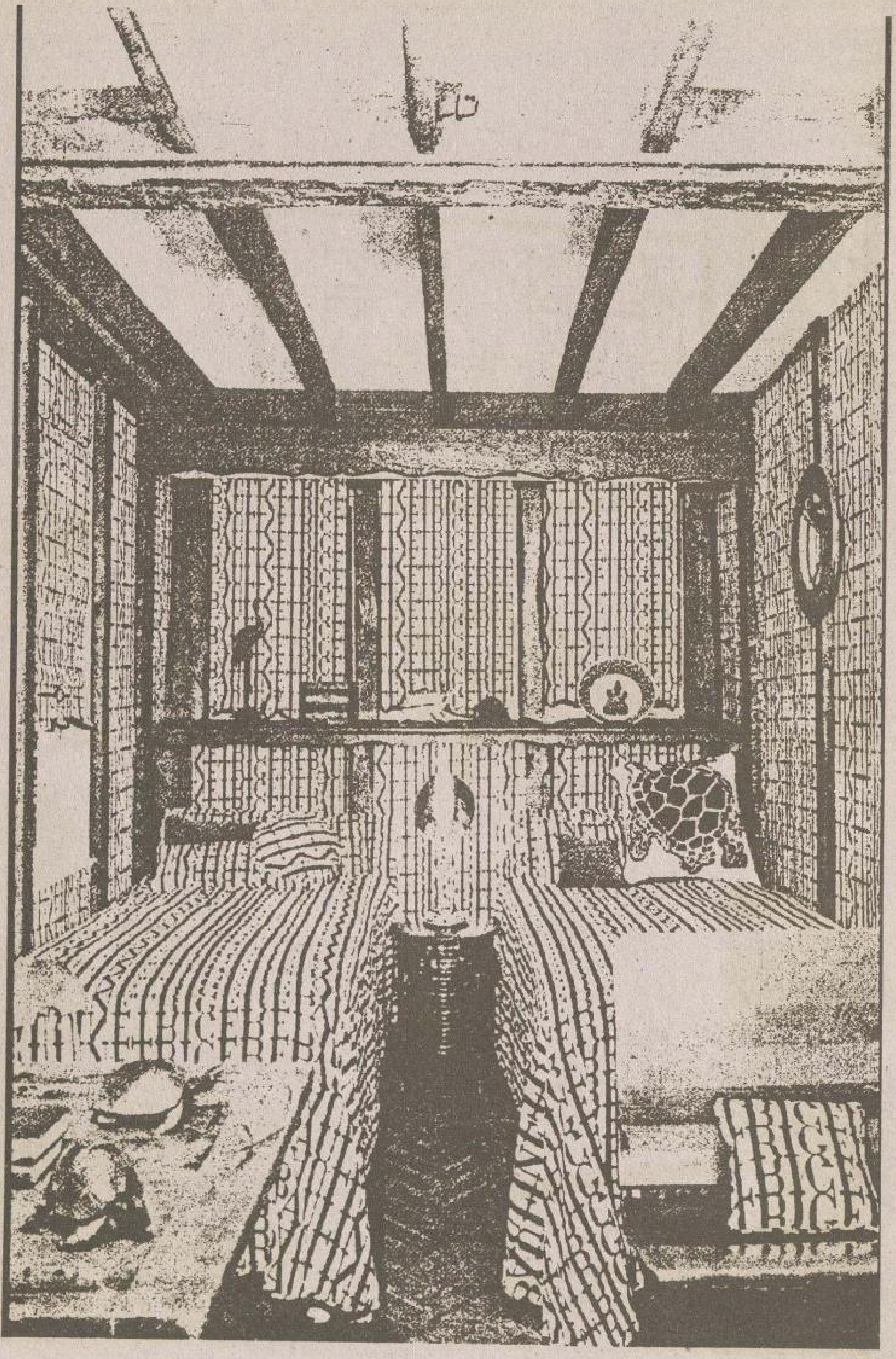
ڈیزائین دو طرح کے ہوتے ہیں:

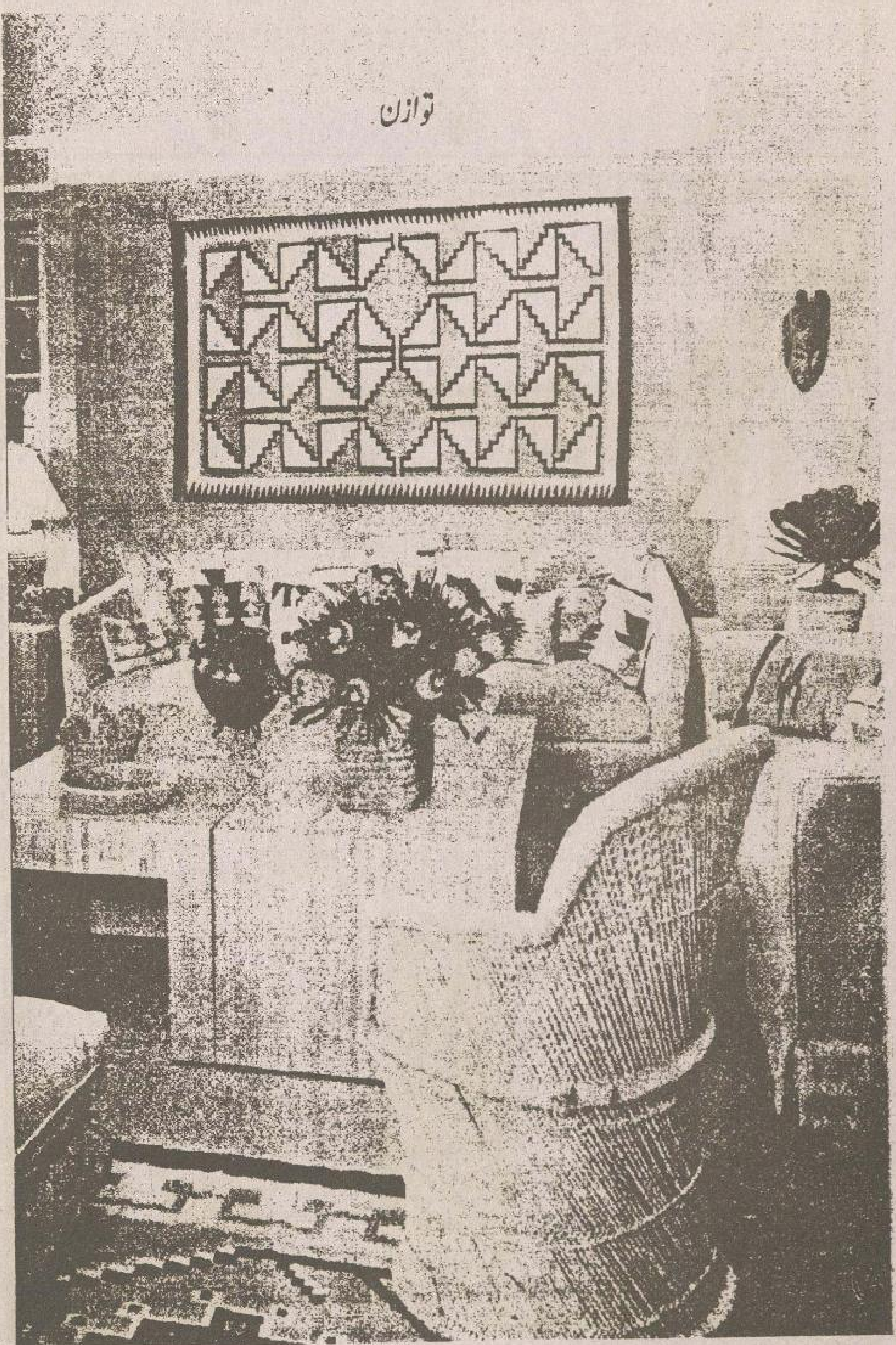
1- ساختی ڈیزائین (Structural Design)

2- آرائشی ڈیزائین (Decorative Design)

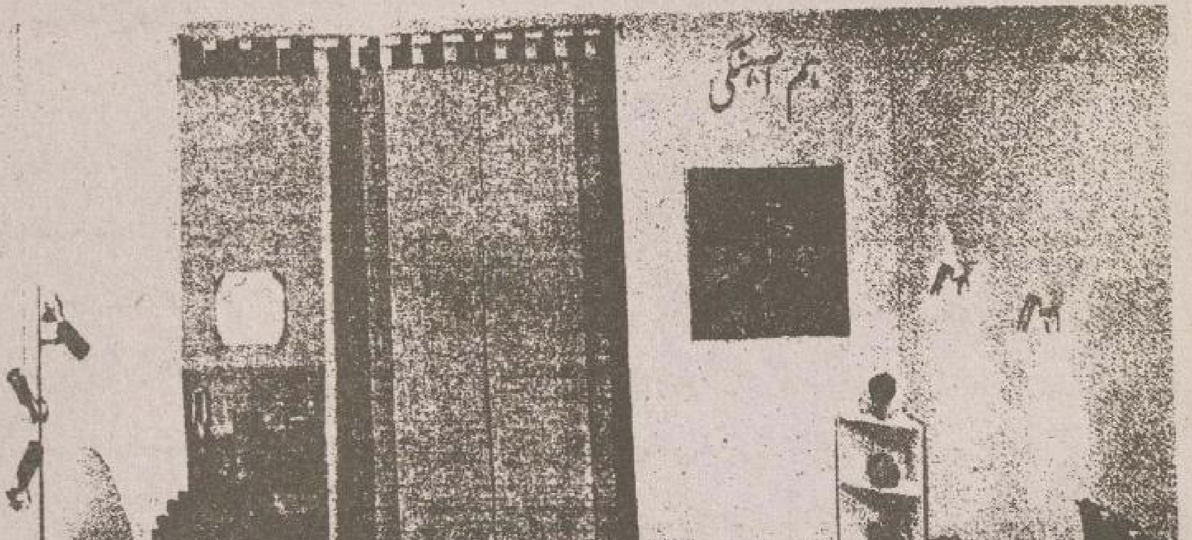
ساختی ڈیزائین وہ ڈیزائین ہے جو کسی شے کی ساخت کو ظاہر کرے۔ آگے دی گئی اشکال میں الف ساختی ڈیزائین کی مثال ہے۔ ب میں اس کے اوپر کی سجاوٹ کو ہم آرائشی ڈیزائین یا سطحی ڈیزائین کہیں گے۔

ساخت کے لحاظ سے روزمرہ استعمال کی ہر چیز کا ایک خاص ڈیزائین ہوتا ہے۔ کچھ چیزوں میں سجاوٹی ڈیزائین نمایاں نہیں ہوتے اور کچھ چیزوں میں سجاوٹی ڈیزائین نمایاں نہیں ہوتے اور کچھ چیزوں میں نمایاں سجاوٹی ڈیزائین ہوتے ہیں۔ دونوں کا مجموعی اثر ماحول کو خوبصورت بنانے میں اثر انداز ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں




توازن

تناسب

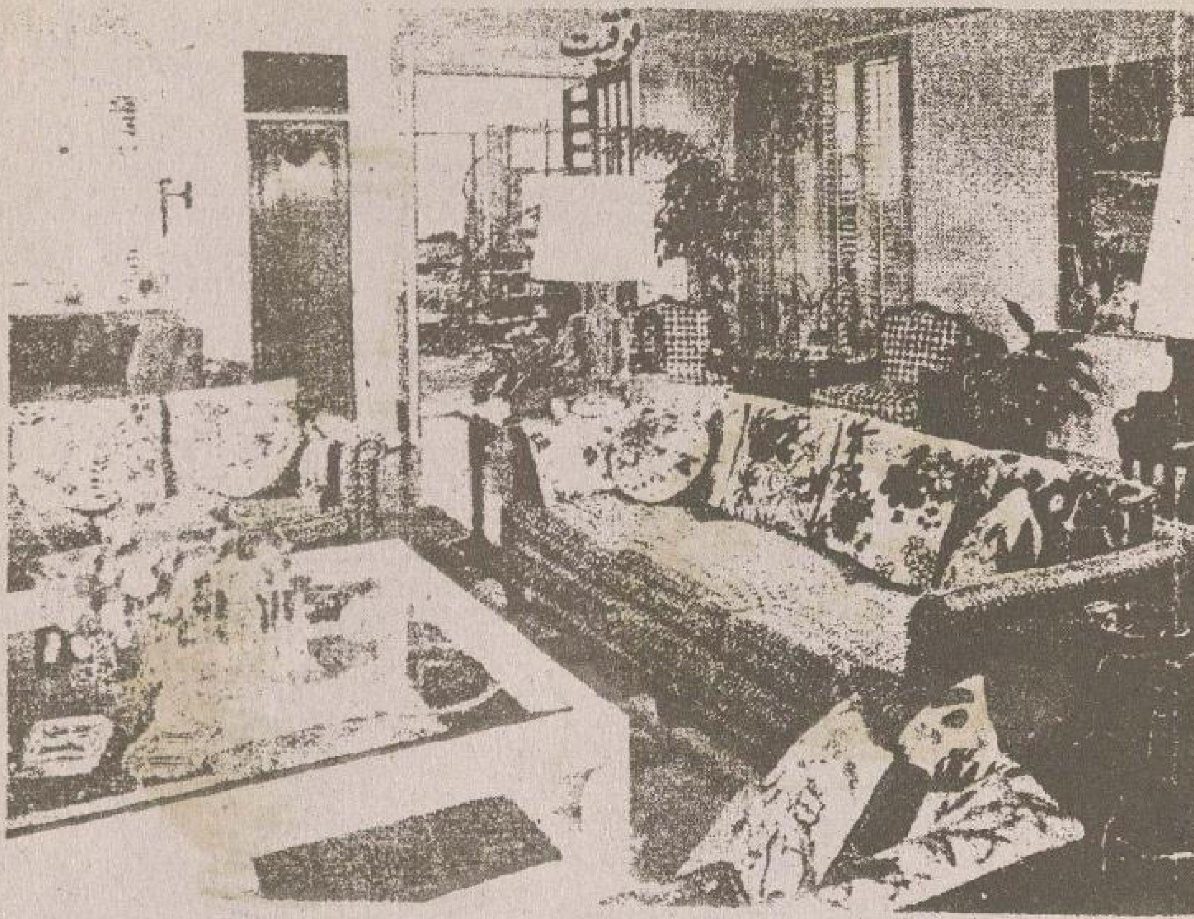

ہم آہنگی

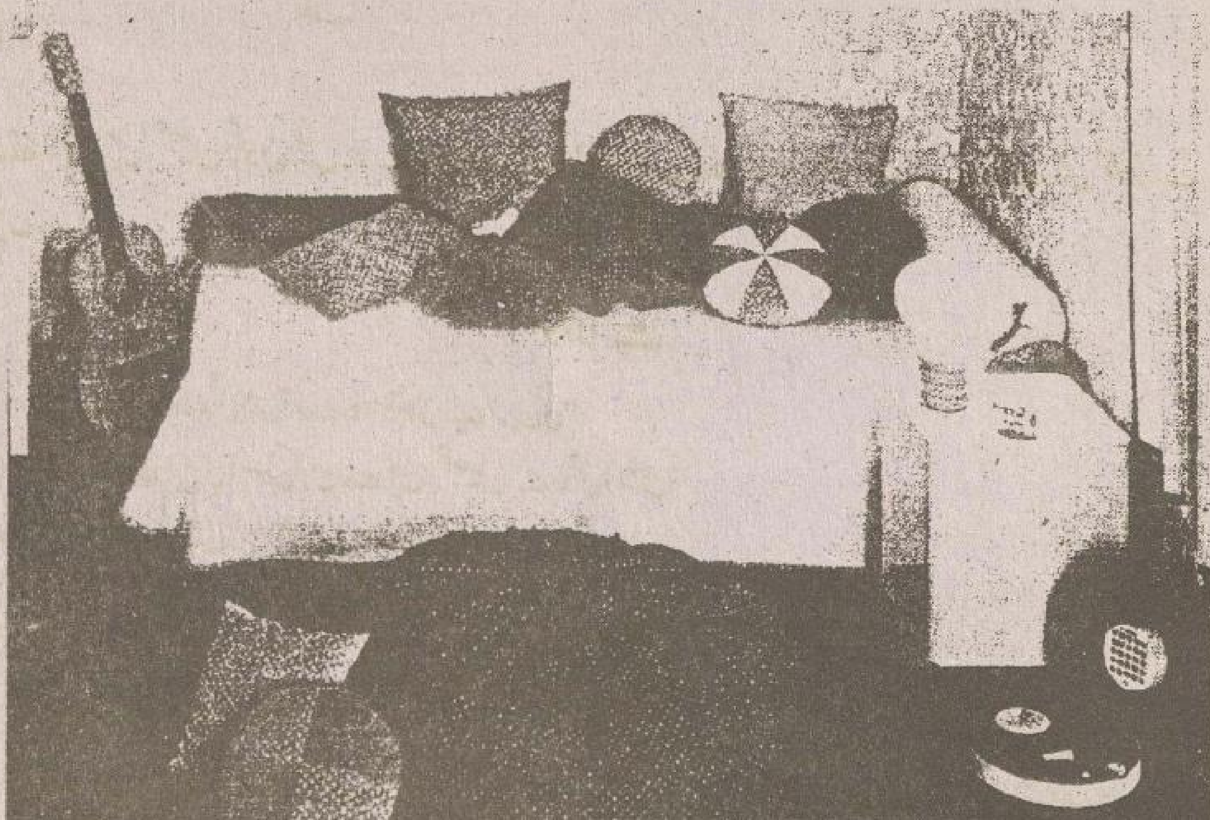
ایک ضروری بات یہ ہے کہ گھر میں موجود چیزوں کو ساخت کے لحاظ سے مفید ہونا چاہئے۔ غلط بناوٹ کی چیزیں عموماً خراب ہو جاتی ہیں۔ ظاہری رنگ و روغن اُترتے ہی بھدی اور بدوضع ہو جاتی ہیں۔ اور ساخت کا نمونہ ٹھیک نہ ہونے سے ان کو صاف کرنا اور مناسب جگہ پر رکھنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے روزمرہ استعمال کی ہر چیز کا انتخاب کرتے وقت یہ دیکھ لینا چاہئے کہ افادیت کے اعتبار سے چیزوں کو کون سا ڈیزائین بہتر ہے اور اس پر کس قسم کی سجاوٹ دلکش معلوم ہوتی ہے۔

جدید گھریلو آرٹ اور ڈیزائین کا مختصر جائزہ

زمانے کی رفتار کے ساتھ ساتھ حالات بدلتے ہیں۔ نئے واقعات ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ ضروریات کی نوعیت بدل جاتی ہے اور ہر دور کے لوگ اپنی سوچ بچار، دلچسپیوں اور وقت کے تقاضوں کے مطابق زندگی بسر کرتے ہیں آج کل ہم اپنے گھروں میں جو ساز و سامان، فرنیچر اور دیگر اشیا مثلاً ٹیلی ویژن، ریڈیو، فرج، بجلی کی استری، کپڑے دھونے کی مشین وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ بیسویں صدی کے آغاز میں ان کا تصور بھی نہیں کیا جا سکتا تھا۔ اسی طرح ہمارے مکانوں کی ساخت، ڈرائنگ روم، باورچی خانے اور ان کے اندر کی جگہ (Space) سب موجودہ زمانے کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہمارے آرٹسٹ وہ ڈیزائین بناتے ہیں جو لوگوں میں مقبولیت حاصل کریں۔ کسی بھی ملک یا سوسائٹی میں لوگ اپنے ماضی سے اپنا رشتہ بالکل منقطع نہیں کر سکتے۔ اس لئے کچھ لوگ پُرانے تہذیبی ورثوں کی تلاش میں رہتے ہیں اور مختلف ڈیزائنوں میں دیرینہ قسم کے آرٹ ڈیزائنوں کی جھلک یا آمیزش نمایاں رکھتے ہیں۔ چائے کی پیالیوں کے سیٹ، گلاس، ٹرے، قالین اور پردوں پر ڈیزائن، پہننے والے کپڑوں پر ڈیزائن، میزوں اور کرسیوں کے ڈیزائن ان سب میں ایک طرف تو علاقائی اور مقامی مصنوعات کو ترجیح دی جاتی ہے دُوسری طرف مختلف ممالک سے درآمد کی ہوئی اشیا کے اثر کے تحت ڈیزائن میں جدت کا اثر حاوی ہے۔ مثال کے طور پر لباس اور پارچہ بافی کے میدان میں یہ اثر بہت نمایاں ہے۔ نئے نئے ڈیزائن، رنگوں کے انوکھے امتزاج، اور پلاسٹک وغیرہ کی خوبصورت اشیا اور ان کے ڈیزائین۔ ایک لحاظ سے مشین کی بنی ہوئی چیزیں آسانی سے دستیاب بھی ہوتی ہیں اور نسبتاً سستی بھی ہوتی ہیں۔ لیکن اگر ان کا استعمال حدِ اعتدال سے بڑھا دیا جائے تو گھر بھی "مشینی" دکھائی دیتے ہیں۔ آج کل کے ڈیزائین بنانے والوں کا رجحان نیچرل سا ہے۔ جس موقع پر جدید رنگ مناسب سمجھا اسے نکھار دیا۔ جہاں کسی ثقافتی یا تہذیبی پہلو کو اجاگر کرنا چاہا وہاں کلاسیکی رنگ دے دیا۔ اگرچہ انہیں سادگی، افادیت اور کفایت شعاری ضرور مدِنظر رکھنی پڑتی ہیں پھر بھی ڈیزائین کی انفرادیت اُبھارنے اور خوبصورتی پیدا کرنے کے لئے وہ نئے نئے تجربے کرتے رہتے ہیں۔

مختصراً ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ خواہ شیشے کا سامان ہو یا چینی کے برتن، لکڑی کا فرنیچر ہو یا قالین، پہننے کے کپڑے ہوں یا کمروں میں لٹکانے کے لئے پردے، گاڑی کی سیٹوں کے غلاف ہوں یا بچوں کے کھلونے، آرٹ کے نئے





ب

الف

نئے ڈیزائین، حسین رنگوں میں بنائے ہوئے پرانے ڈیزائنوں کے ساتھ ساتھ زندگی کے ہر شعبے میں نظر آتے ہیں۔

سوالات

1- آپ روزمرہ زندگی میں آرٹ کا استعمال کیسے کریں گی؟

2- آرٹ کے بنیادی اُصول کون سے ہیں؟ تفصیل سے روشنی ڈالیں؟

3- روزمرہ زندگی میں ڈیزائین کے استعمال کی کیا اہمیت ہے؟

عملی کام

صفحات نمبر 133، 134، 135 اور 137 پر دی گئی تصویروں کی طرح آرٹ کے پانچوں اُصولوں کو نمایاں کرنے کے لئے اپنی فائل میں وضاحتی شکلیں بنائیں۔ اس کی مثالیں گھریلو سجاوٹ کی چیزوں، لباس اور روزمرہ استعمال کی اشیا سے لی جاسکتی ہیں۔

جملہ حقوق بحق این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور محفوظ ہیں

تیار کردہ این ڈبلیو ایف پی ٹیکسٹ بک بورڈ پشاور و منظور کردہ وزارتِ تعلیم
(شعبہ نصاب) حکومت پاکستان اسلام آباد۔ بطور واحد نصابی کتاب برائے
جملہ مدارس صوبہ سرحد و قبائلی علاقہ جات

قومی ترانہ

پاک سَر زمین شاد باد　　کشورِ حسین شاد باد
تُو نشانِ عزمِ عالی شان　　ارضِ پاکستان
مرکزِ یقین شاد باد

پاک سر زمین کا نظام　　قوتِ اُخوتِ عوام
قوم، ملک، سلطنت　　پائندہ تابندہ باد
شاد باد منزلِ مُراد

پرچم ستارہ و ہلال　　رہبرِ ترقی و کمال
ترجمانِ ماضی شانِ حال　　جانِ استقبال
سایۂ خدائے ذوالجلال

سیریل نمبر	کوڈ نمبر	تعداد	قیمت
2685	E-9PSMQ 12	15,000	15 80